ROBIN NORWOOD
FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

„Cum să deosebeşti iubirea nechibzuită de iubirea normală -asta ne invață Norwood... Orice femeie, oricat de normală ar fi relația ei cu bărbații, s-ar putea regăsi, fie şi in mică parte, in această carte."
- Star Publications

„Tocmai această posibilitate palpitantă de a indrepta vechiul rău, de a caştiga iubirea pierdută şi de a obține acceptarea refuzată inainte, constituie, pentru femeia care iubeşte prea mult, atracția inconştientă din spatele iubirii ei care se naşte."
- Robin Norwood

„Dacă părinții s-au raportat la noi in manieră ostilă, critică, brutală, manipulativă, sufocantă, superprotectoare, sau altfel spus, improprie, asta simțim noi că e „bine" pentru noi cand intalnim pe cineva care exprimă, fie şi foarte subtil, tonuri ale aceloraşi atitudini
şi comportamente."
- Robin Norwood

„O carte care schimbă viața femeilor..."
- Erica Jong

„ Chiar dacă nu te numeri printre femeile care iubesc prea mult, cartea ne reaminteşte că noi singure ne construim viața şi că dragostea ar trebui să fie un eveniment fericit."
- Boston Herald

„Robin Norwood a scris o carte extraordinară de autorecuperare care se citeşte cu sufletul la gură... Această carte
scrisă cu inteligență şi stil, ajută femeile să demonteze tiparul iubirii zadarnice."
- Los Angeles Times

„Ajungem la sentimentul propriei noastre valori făcand ceea ce facem pentru noi inşine şi dezvoltandu-ne propriile capacități. Dacă toate eforturile noastre s-au indreptat spre dezvoltarea altora, atunci nu te mira că te simți secătuită. la-ți revanşa acum."
Robbs Norwood

ROBIN NORWOOD
FEMEI CARE IUBESC PREA MULT
Atunci cand iți doreşti şi speri că el se va schimba

Cuprins

Prefaţă

Cand a iubi inseamnă a suferi, inseamnă că iubim prea mult. Cand aproape toate conversaţiile noastre cu prietenii se invart in jurul LUI -problemele lui, gandurile lui, sentimentele lui - şi aproape toate propoziţiile noastre incep cu "el...", inseamnă că il iubim prea mult.

Cand ii găsim scuze pentru indispoziţiile, iritările, indiferenţa sau tăcerile prelungite, punandu-le pe seama unei copilării nefericite şi incercăm să acţionăm ca terapeuţi, inseamnă că il iubim prea mult.

Cand citim o carte de auto-ajutorare, dar subliniem toate pasajele care lar putea ajuta pe el, inseamnă că il iubim prea mult.

Cand nu ne plac valorile lui, comportamentul şi caracterul Iui, dar le suportăm, gandindu-ne că, dacă suntem indeajuns de atrăgătoare şi tandre, va dori să se schimbe de dragul nostru, inseamnă că il iubim prea mult.

Cand relaţia cu el ne periclitează fiinţa emoţională, şi poate chiar sănătatea şi integritatea corporală, e deja clar că il iubim prea mult.

in pofida durerii şi insatisfacţiei la care dă naştere, o iubire exagerată este atat de obişnuită pentru foarte multe femei, incat ajungem să credem că aşa trebuie să decurgă o relaţie intimă. Majoritatea femeilor au iubit in felul acesta cel puţin o dată in viaţă, iar pentru multe altele o asemenea relaţie a fost ca un leit-motiv. Pentru unele din noi, partenerul de viaţă şi relaţia cu el devin atat de obsedante, incat nici nu ne mai comportăm normal.

in această carte vom insista asupra motivelor pentru care

atatea femei aflate in căutarea unui bărbat care să le iubească par să găsească, inevitabil, parteneri labili, lipsiți de sentimente. Vom analiza de asemenea şi motivul pentru care, chiar şi atunci cand ințelegem că relația pe care o avem nu este ceea ce ne doream, ne vine totuşi atat de greu să ii punem capăt. Vom vedea cum o iubire normală devine exagerată atunci cand, deşi partenerul este nepotrivit, indiferent sau indisponibil, nu putem renunța la el - ba chiar il dorim şi avem nevoie de el mai mult ca inainte. Vom ajunge să ințelegem cum nevoia de dragoste, dorința arzătoare de a iubi, dragostea insăşi se transformă in dependență.

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Dependența e un cuvant inspăimantător. Ea evocă imaginea drogaților ce-şi injectează heroină in vene şi se autodistrug incetul cu incetul. Nu ne place cuvantul şi refuzăm să aplicăm acest concept relației cu bărbații. Dar multe, foarte multe dintre noi am devenit "dependente de bărbați" şi, ca in oricare alt caz de dependență, trebuie mai intai să recunoaştem gravitatea problemei, inainte de a putea incepe tratarea ei.

Dacă te-ai găsit vreodată in situația de a fi obsedată de un bărbat, ai bănuit probabil că la originea acelei obsesii nu era dragostea, ci teama. Femeile care iubesc obsesiv sunt impovărate de teamă - teama de singurătate, teama de a nu fi demne de iubire, teama de a nu fi ignorate, abandonate sau distruse. Ne dăruim dragostea in speranța că bărbatul de care suntem obsedate ne va alunga temerile. in loc de asta, temerile şi obsesiile noastre se adancesc pană intr-atat, incat dorința de a dărui dragoste pentru a primi, la randul nostru, iubire, devine izvorul de energie al vieții noastre. Şi pentru că strategia noastră nu dă rezultatele scontate, ne străduim şi iubim şi mai mult. Iubim peste măsură.

Prima dată cand am recunoscut fenomenul "iubirii excesive" ca sindrom specific de gandire, simțire şi comportament, a fost după mulți ani de consiliere a consumatorilor de alcool şi droguri in exces. In urma sutelor de discuții cu persoanele dependente şi cu membrii familiilor lor, am făcut o descoperire uimitoare. Uneori, pacienții pe care ii intervievam crescuseră in familii cu probleme, alteori, nu; dar partenerii lor proveneau aproape intotdeauna din medii familiale instabile, in care fuseseră supuşi unor tensiuni şi suferințe peste limita normalului. in strădania de a face față partenerului dependent de droguri sau alcool, aceste persoane (cunoscute in tratamentul alcoolismului sub denumirea de "co-alcoolici", persoane care conviețuiesc cu un partener sau o parteneră dependent(ă) de alcool) re-creau şi re-trăiau inconştient episoade semnificative din copilăria lor.

Am inceput să înțeleg natura fenomeului de "iubire exagerată" mai ales datorită soțiilor şi prietenelor pacienților mei de sex masculin. Relatările despre viața lor personală arătau cat de multă nevoie aveau de superioritatea şi suferința asociate cu rolul de "salvator" pe care şi-1 asumaseră şi m-au ajutat să înțeleg cat de profundă era dependența lor de un bărbat care era, la randul lui, dependent de o substanță. Era clar că ambii parteneri ai cuplului aveau in aceeaşi măsură nevoie de ajutor, că amandoi mureau incetul cu incetul din cauza dependenței lor: el, din cauza efectelor abuzului de substanțe chimice; ea, din cauza efectelor grave de stress.

Aceste femei co-alcoolice m-au făcut să înțeleg forța şi influența incredibilă pe care experiențele lor din copilărie le-au avut asupra tiparului adult de raportare la bărbați. Ele au ceva de spus celor care au iubit prea mult: din ce cauză ne dezvoltăm predilecția pentru relații traumatizante, cum ne perpetuăm problemele, şi, ce e mai important, cum ne putem schimba şi vindeca.

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Nu intenționez să susțin că femeile sunt singurele care iubesc in exces. Sunt şi bărbați care se lasă obsedați de o relație cu aceeaşi fervoare ca şi femeile; sentimentele şi comportamentul lor işi au rădăcinile in acelaşi gen de experiențe din copilărie. Cu toate acestea, majoritatea bărbaților care au suferit in copilărie nu dezvoltă o dependență relațională. Datorită interacțiunii dintre factorii biologici şi culturali, bărbații incearcă de obicei să se protejeze şi să evite suferința prin aspirații care sunt mai curand externe, decat interne, mai curand impersonale, decat personale. Ei au tendința de a-şi crea obsesii legate de profesie, sport sau hobby-uri, in timp ce femeile, datorită forțelor biologice şi culturale care acționează asupra lor, au tendința de a deveni obsedate de relația cu un bărbat. -poate tocmai cu unul rănit şi distant.

Sper ca această carte să fie de folos oricui iubeşte prea mult, dar ea a fost scrisă mai ales pentru femei, intrucat iubirea excesivă este un fenomen prin excelență feminin. Cartea are un scop bine definit: să ajute femeile ale căror relații cu bărbații se inscriu in tipare destructive, să le ajute să recunoască acest fapt, să înțeleagă esența acelor tipare şi să obțină ceea ce le este necesar pentru a-şi schimba viața.

Dacă eşti o femeie care iubeşte prea mult, mă simt datoare să te previn că nu-ți va fi uşor să citeşti cartea. Căci, dacă definiția ți se potriveşte, dar răsfoieşti cartea fără să te simți mişcată sau afectată in vreun fel, sau dacă te plictiseşte, sau te irită, sau dacă nu reuşeşti să te concentrezi asupra materialului prezentat aici, sau reuşeşti doar să te gandeşti la altă persoană

pe care ar putea-o ajuta cartea mea, iți sugerez să o recitești altă dată. Cu toții simțim nevoia să negăm ceea ce e prea dureros şi inspăimantător de acceptat. Negarea este un mijloc firesc de auto-apărare, cu acțiune automată şi spontană. Poate că la o lectură ulterioară vei reuşi să-ți infrunți trăirile şi sentimentele cele mai profunde.
Citeşte incet; lasă-te prinsă, intelectual şi emoțional, in relația cu aceste femei şi povestea lor. Cazurile relatate aici ți se vor părea, poate, extreme. Te asigur că nu este deloc aşa. Personalitățile, caracteristicile şi relatările sutelor de femei pe care le-am cunoscut personal şi profesional - şi care intră in categoria celor ce iubesc prea mult - nu sunt deloc exagerate aici. Cazurile lor sunt, in realitate, mult mai complicate şi mai dureroase. Dacă problemele lor ți se par mai grave şi mai triste decat ale tale, vreau să-ți spun doar atat: reacția ta inițială este tipică majorității clientelor mele. Toate cred că problemele lor nu sunt "chiar atat de grave" deşi simt compasiune pentru chinul acelor femei care, după părerea lor, au intr-adevăr probleme.
Este o ironie a vieții că noi, femeile, suntem capabile să răspundem cu atata compasiune şi ințelegere la suferința altuia dar rămanem oarbe la propria noastră suferință, şi orbite de aceasta. Ştiu asta din proprie experiență, căci am fost eu insămi o femeie care a iubit prea mult, timp indelungat, pană cand sănătatea mea fizică şi emoțională s-a deteriorat intr-atat, incat am fost nevoită să-mi examinez mai serios felul in care

mă raportam Ia bărbați. Am petrecut ultimii ani străduindu-mă din greu să schimb acest tipar. Au fost cei mai satisfăcători ani din viața mea.
Pentru toate femeile care iubesc prea mult, sper ca această carte să nu fie doar un impuls pentru a deveni conştiente de realitatea condiției lor, ci mai ales o incurajare de a incepe să se schimbe, mai intai prin separarea iubirii de obsesia față de un bărbat, iar apoi prin redirecționarea acestei iubiri către propria vindecare şi spre propria viață.
Aici trebuie să mai adaug un avertisment. Există in această carte, la fel ca in multe alte cărți de auto-ajutorare, o listă de sfaturi care trebuie urmate in vederea schimbării. Dacă te hotărăşti cumva să le urmezi cu adevărat, vei avea nevoie - după cum cer toate cazurile de transformare terapeutică - de ani de muncă şi de un angajament total, fără nici un fel de rabat. Nu poți s-o iei pe scurtătură ca să ieşi din tiparul de iubire excesivă in care eşti prinsă. Este un tipar invățat de timpuriu şi exersat indelung, iar renunțarea la el se va dovedi inspăimantăoare, amenințătoare şi permanent provocatoare.

Avertismentul acesta nu trebuie să te descurajeze. in definitiv, oricum ai să continui să te zbați in anii ce vor urma, dacă nu-ți vei schimba comportamentul față de un bărbat. Dar in acest caz, efortul tău nu va fi indreptat spre evoluția ta, ci doar spre supraviețuire. Alegerea iți aparține. Dacă alegi să incepi procesul de recuperare, te vei transforma dintr-o femeie care iubeşte pe altul pană la suferință, intr-o femeie care se iubeşte pe sine destul pentru a pune capăt suferinței.

/. Să iubeşti un bărbat care nu te iubeşte
Victimă a iubirii,
Văd o inimă rănită.
Ai şi tu povestea ta de spus.
Victimă a iubirii;
E un rol atat de uşor,
Iar tu ştii să-ljoci atat de bine.
...Cred că ştii ce vreau să spun. Mergi pe sarma subțire A durerii şi dorinței Căutand - intre ele - dragostea. - Victimă a iubirii
Jill era la prima ei şedință şi părea foarte şovăitoare. Mignonă şi cu un aer nostim, cu bucle blonde gen Shirley Temple, s-a aşezat bățoasă pe marginea scaunului din fața mea. Totul la ea părea să fie rotunjit: forma feței, trupul uşor rotofei, şi mai ales, ochii albaştri care măsurau diplomele şi certificatele inrămate de pe perete. Mi-a pus cateva intrebări despre licența de consilier şi facultatea pe care am absolvit-o şi apoi a menționat, cu vădită mandrie, că urma facultatea de drept.
A urmat o tăcere scurtă. işi privi mainile incrucişate in poală.
- Bănuiesc că ar trebui să incep prin a spune de ce mă aflu aici, zise ea repede, folosind elanul din spusele ei ca să-şi facă curaj.
- Fac asta - vizita la un terapeut, vreau să spun - pentru că sunt foarte nefericită. Din cauza bărbaților, bineințeles. Adică, din cauza mea şi a lor. intotdeauna fac ceva şi-i alung. Totul incepe perfect. imi fac curte, sunt insistenți şi aşa mai departe, dar după ce ajung să mă cunoască - se_ incorda vizibil impotriva durerii - totul se destramă.
işi ridică privirea spre mine; ochii ii străluceau din cauza lacrimilor reținute şi continuă mai rar.
- Vreau să ştiu unde greşesc, ce trebuie să fac ca să mă schimb - şi o să fac. Voi face tot ce trebuie. Sunt o persoană silitoare.
incepu din nou să vorbească repede.
- Nu e vorba că n-aş vrea. Pur şi simplu nu ştiu de ce mi se intamplă asta mereu. Mă tem să mai incep o relație. Nu rămane decat durerea, de fiecare dată. incepe să-mi fie de-a dreptul teamă de bărbați.

imi explică cu vehemență, scuturand din cap şi agintadu-şi

buclele:
- Nu vreau să se intample asta pentru că sunt foarte singură.
La facultate am o mulțime de responsabilități,, şi in plus, lucrez ca să mă. intrețin. Aş putea să-mi ocup tot timpul numai cu asta... De fapt, cam asta e tot ce am făcut in ultimul an — twincă, şcoală, invățătură şi somn. Dar am simțit lipsa unui bărbat in viața mea.
Cotinuă rapid:
- Apoi l-am intalnit pe Randy, in timp ce eram in vizită la nişte prieteni in San Diego, acum două luni. Este avocat şi am făcut cunoştință intr-o seară cand m-au dus prietenii mei la dans. Ei bine, ne-am ințeles din prima clipă. Aveam o mulțime de subiecte comune - deşi e adevărat că eu am vorbit cel mai mult. Dar mi s-a părut că tocmai asta i-a plăcut. Şi era aşa de bine să fiu cu un bărbat care era interesat de aceleaşi lucruri ca şi mine.
Se incruntă uşor.
- Părea sincer atras de mine. Ştii, mă intreba dacă sunt căsătorită -am divorțat, de aproape doi ani - dacă locuiesc singură, chestii de genul
ăsta.
imi imaginam cum Jill trebuie să-şi fi manifestat nerăbdarea in timp ce sporovăia plină de voioşie cu Randy, incercand să acopere muzica, in acea primă seară a intalnirii lor. Şi inflăcărarea cu care 1-a intampinat o săptămană mai tarziu cand el şi-a prelungit cu vreo 150 de kilometri călătoria de afaceri la Los Angeles, ca s-o poată vizita. in timpul cinei, s-a oferit să-l găzduiască in apartamentul ei, ca să nu fie nevoit să conducă toată noaptea la intoarcere. El i-a acceptat invitația şi aşa a inceput, in acea noapte, legătura lor.
- A fost extraordinar. M-a lăsat să-i gătesc şi-i plăcea să aibă cineva grijă de el. Dimineața, i-am călcat cămaşa inainte să se imbrace. imi place să am grijă de un bărbat. Ne-am ințeles minunat. Zambi nostalgic. Pe măsură ce işi depăna povestea, devenea tot mai clar că Jill devenise aproape imediat obsedată de Randy.
Cand a ajuns acasă, in apartamentul lui din San Diego, telefonul suna. Jill i-a spus cu o voce caldă că işi făcuse griji din cauza drumului lung, dar că acum era liniştită că ajunsese cu bine acasă. Cand işi dădu seama că era puțin mirat de telefonul ei, se scuză că 1-a deranjat şi inchise telefonul, dar rămase cu o senzație de neplăcere care incepu s-o macine din ce in ce mai tare, alimentată şi de realizarea faptului că iar se implica mai mult decat bărbatul din viața ei.
- Randy mi-a spus o dată să nu il presez, altfel va dispărea din viața mea. Mi s-a făcut frică. Totul depindea numai de mine. Trebuia să-l iubesc şi să-l las in pace in acelaşi timp. Nu eram in

stare să fac asta, aşa că am inceput să mă tem din ce in ce mai tare. Cu cat mă panicam mai mult, cu atat il hăituiam mai mult."

Curand lill ajunsese să ii telefoneze in fiecare seară. Făcuseră un aranjament să dea telefon pe rand, dar adeseori, cand era randul lui Randy,

orele treceau, iar neastampărul lui Jill creştea atat de tare, incat nu mai suporta aşteptarea. Nici nu se mai punea problema să adoarmă, aşa că il suna ea. Conversațiile lor erau pe cat de vagi, pe atat de lungi.

- imi spunea că a uitat, iar eu il intrebam „Cum ai putut să uiți?" La urma urmei, eu nu uitam niciodată. Aşa că incepeam să discutăm motivele, şi mi se părea că el se teme să se apropie prea mult de mine, iar eu aş fi vrut să-l ajut să treacă peste asta. imi tot spunea că nu ştie ce vrea de la viață, iar eu incercam să-! ajut să-şi limpezească ideile.

In acest fel, Jill se apucă să joace rolul de „psihanalist" pentru Raiidy, incercand să-l ajute să se implice mai mult din punct de vedere emoțional față de ea.

Că el nu o vroia, era ceva ce ea nu putea accepta. Jill hotărase deja că Randy avea nevoie de ea.

De două ori, ea a luat avionul spre San Diego ca să-şi petreacă week-end-ul cu el; la a doua vizită, el işi petrecu duminica ignorand-o cu desăvarşire, uitandu-se la televizor şi band bere. A fost una din cele mai proaste zile pe care şi le reamintea.

- Era un băutor inrăit? am intrebat-o pe Jill. Păru surprinsă.

- Nu, nu chiar. Nu ştiu, de fapt. Nu m-am gandit niciodată la asta. Da, desigur, bea in seara in care am făcut cunoştință, dar asta e firesc. in definitiv, eram intr-un bar. Uneori, cand vorbeam cu el la telefon, auzeam gheața din pahar şi il tachinam - ştii, că bea singur şi chestii de genul ăsta. De fapt, de cate ori am fost cu el a băut, dar am presupus că ii place să bea. E ceva normal, nu?

Făcu o pauză dusă pe ganduri.

- Ştii, uneori la telefon vorbea destul de ciudat, mai ales pentru un avocat. Nesigur pe el şi imprecis; neglijent, inconsecvent, uita ce spusese cu cateva minute mai inainte. Dar niciodată nu m-am gandit că e din cauza băuturii. Nu ştiu ce explicație miam dat. Cred că n-am vrut să mă gandesc la asta.

Se uită Ia mine cu o privire incărcată de tristețe.

- Poate că bea, intr-adevăr, prea mult, dar trebuie să fi fost din cauză că eu il plictiseam. Presupun că nu eram destul de interesantă şi că, de fapt, nu voia să fie cu mine. Temătoare, vorbi mai departe.

- Soțul meu nu dorea să fie in preajma mea - se vedea de la o poştă! Cu ochii inotand in lacrimi, se lupta să continue: Şi tatăl meu la fel... Ce e cu mine? De ce au toți acest sentiment față de mine? Unde greşesc?
in momentul in care Jill a devenit conştientă că există o problemă intre ea şi cineva important pentru ea, şi-a manifestat dorința nu numai de a incerca s-o rezolve dar şi de a-şi asuma responsabilitatea pentru crearea acelei probleme. Cum soțul său, Randy, şi tatăl ei nu izbutiseră s-o iubească, ea se gandise că trebuie să fi fost din cauza a ceva ce ea făcuse sau nu reuşise să facă cum trebuie.
Atitudinea, sentimentele, comportamentul şi experiența de viață a lui Jill erau caracteristice femeii pentru care a iubi inseamnă a suferi. Ea

avea multe din trăsăturile pe care te au in comun femeile care iubesc prea mult. Indiferent de detaliile specifice fiecărui caz şi fiecărei lupte in parte, fie că au indurat chinul unei relații indelungate cu un singur bărbat, sau s-au implicat intr-un şir de relații nefericite, toate aceste femei au o trăsătură comună. A iubi prea mult nu inseamnă să iubeşti mai mulți bărbați, sau să te indrăgosteşti prea des, sau să dai dovadă de o iubire intensă şi sinceră pentru partener. A iubi prea mult inseamnă, in realitate, să fii obsedată de un bărbat şi să numeşti asta dragoste, să laşi această obsesie să-ți controleze sentimentele şi comportamentul, să-ți dai seama că are o influență negativă asupra sănătății şi liniştii tale şi totuşi să nu te poți elibera de sub puterea ei. inseamnă să cantăreşti iubirea in funcție de dimensiunile suferinței.
Pe măsură ce citeşti, te vei identifica, poate, cu Jill sau cu o altă femeie a cărei poveste o parcurgi şi te vei intreba, poate, dacă eşti şi tu una din femeile care iubesc prea mult. Poate că, deşi problemele tale cu bărbații sunt asemănătoare cu ale lor, ți se va părea greu să-ți aplici ție insăți „etichetele" pe care le punem unora din aceste femei. Cu toții ne incordăm cand auzim cuvinte ca alcoolism, incest, violență şi dependență, iar de multe ori nu ne putem privi viața in față cu obiectivitate pentru că ne temem să nu ni se aplice aceste etichete nouă inşine sau unora din cei la care ținem. Din păcate insă, tocmai faptul că adesea suntem incapabili de a folosi aceste cuvinte in cazuri reale, ne impiedică să primim ajutorul de care avem nevoie. Pe de altă parte, se poate ca aceste etichete inspăimantătoare să nu fie valabile in cazul tău. Copilăria ta a implicat, poate, probleme mai subtile. Poate că tatăl tău ți-a oferit siguranța financiară a căminului, dar cu toate acestea, nu i-au plăcut

niciodată femeile şi nu a avut incredere in ele; incapacitatea lui de a te iubi te-a făcut să nu te poți iubi nici tu. Sau poate că mama ta a fost geloasă pe tine, incercand să "concureze" cu tine in familie, in timp ce te lăuda şi te elogia atat de mult in public, că ai sfarşit prin a simți nevoia să acționezi astfel incat să-i caştigi admirația şi, totuşi, să te temi in acelaşi timp de ostilitatea pe care sucesul tău o provoca.
Nu se pot acoperi intr-o singură carte toate disfuncționalita^le posibile care ar putea apărea in vreo familie - ar fi nevoie de mai multe volume, iar domeniul ar fi cu totul altul. E important să ințelegem, totuşi, că numitorul comun al familiilor cu probleme rezidă in incapacitatea lor de a discuta chestiunile esențiale, care sunt rădăcina tuturor celorlalte. Poate că sunt probleme despre care chiar se discută, cel mai adesea pană la epuizare, dar ele maschează, de multe ori, secretele ascunse care fac ca familia să nu "funcționeze" cum trebuie. Ceea ce defineşte atat gravitatea disfuncției familiale, cat şi gradul in care membrii familiei sunt afectați este, de fapt, gradul de "secretomanie" - incapacitatea de a vorbi deschis despre probleme -, şi nu importanța acestor secrete.
Familia disfuncțională este cea in care membrii ei joacă roluri foarte rigide, iar comunicarea este sever limitată la conversațiile care se
M I
!

potrivesc rolului. Membrii familiei nu sunt liberi să-şi exprime toate experiențele, dorințele, cerințele sau sentimentele pe care le au, ci sunt mai degrabă obligați să se limiteze la rolul care e in consonanță cu rolurile jucate de ceilalți. Sigur că rolurile există in toate familiile, dar, pe măsură ce situațiile se schimbă, membrii familiei trebuie şi ei să se schimbe şi să se adapteze, pentru ca familia să rămană in continuare sănătoasă. Astfel, genul de grijă maternă care este normal in cazul unui copil de un an va deveni inadecvat față de un adolescent de 13 ani; rolul mamei trebuie, aşadar, să se adapteze realității. in familiile cu disfuncționalități, se neagă aspectele majore ale realității, iar rolurile rāman rigide.
Cand nimeni nu vrea să discute despre ceea ce afectează familia ca intreg sau indivizii din care e compusă - cand asemenea discuții sunt interzise fie implicit (se schimbă subiectul discuției), fie explicit („Noi nu discutăm despre aşa ceva!") - invățăm să nu avem incredere in propriile noastre percepții sau sentimente. Din cauza faptului că familia neagă realitatea, incepem să o negăm şi noi. Iar aceasta diminuează drastic evoluția mijloacelor care ne ajută să ne ducem viața şi

să ne apropiem de oameni şi situaţii. Tocmai această diminuare fundamentală acţionează la femeile care iubesc in exces. Devenim incapabile să discernem cine sau ce e bun sau nu pentru noi. Nu ne repugnă situaţiile sau persoanele pe care alţii le-ar evita ca fiind periculoase, incomode sau nesănătoase, pentru că ne lipsesc instrumentele de a le evalua realist şi autoprotector. Nu avem incredere in propriile noastre sentimente şi nici nu le lăsăm să ne conducă. in schimb, ne lăsăm atraşi exact de acele pericole, intrigi, drame şi provocări pe care alţii, cu un trecut mai sănătos şi mai echilibrat, le-ar evita. Iar această atracţie nu face decat să ne uzeze şi mai mult, căci o mare parte din lucrurile care ne atrag nu sunt decat o replică a ceea ce am trăit in copilărie. Trăim din nou aceleaşi sentimente deprimante şi suntem răniţi din nou.

Nici o femeie nu se transformă intamplător intr-o femeie care iubeşte prea mult. Dezvoltarea ta ca femeie in acest tip de societate, intr-o asemenea familie poate da naştere unor tipare predictibile. Caracteristicile de mai jos sunt tipice femeilor care iubesc prea mult, femei ca Jill sau, poate, chiar ca tine.

1. Prin definiţie, provii dintr-o familie dezechilibrată in care nevoile tale emoţionale nu au fost satisfăcute.
2. Pentru că tu insăţi ai primit prea puţină atenţie, incerci să umpli acest gol cu un substitut, devenind femeia care oferă protecţie, mai ales bărbaţilor care par să aibă nevoie de aşa ceva.
3. intrucat nu ai reuşit să-ţi transformi părinţii (sau doar unul din ei) in personajele tandre, iubitoare, după care ai tanjit atat, reacţionezi cu tot sufletul atunci cand intalneşti acel tip arhicunoscut de bărbat indisponibil emoţional, pe care incerci - ca şi in trecut - să-1 schimbi prin iubirea pe care i-o arăţi.

^Tfţffţ

U.'

4. Terorizată de posibilitatea abandonului, faci orice să salvezi de la destrămare relaţia cu un bărbat.
5. Aproape nimic nu va fi prea dificil, nu va lua prea mult timp, nu va fi prea costisitor dacă il „ajută" pe bărbatul cu care ai o relaţie.
6. Obişnuită cu lipsa dragostei intr-o relaţie personală, eşti dispusă să aştepţi, să speri şi să iţi dai şi mai mult silinţa să-i faci pe plac.
7. Eşti dispusă să iţi asumi mult mai mult de 50% din responsabilitate, vină şi imputări in orice relaţie.
8. Respectul de sine este extrem de scăzut şi, in forul tău interior, nu crezi că meriţi să fii fericită. Crezi, mai degrabă, că trebuie să lupţi pentru a obţine dreptul la fericire.
9. Pentru că ai a avut parte de o copilărie lipsită de

siguranță, simți nevoia disperată de a avea controlul asupra bărbaților şi relațiilor tale amoroase. iți ascunzi acest efort de a controla oamenii şi situațiile sub masca "ajutorului".
10. in relațiile tale, trăieşti mai curand in visul tău despre cum ar putea fi, decat in realitatea situației in care te afli.
11. Eşti dependentă de bărbați şi de suferința sufletească.
12. Se poate să fii predispusă din punct de vedere emoțional şi, de multe ori, biochimic, la dependența de droguri, alcool, şi/sau anumite alimente, mai ales cele care conțin zahăr.
13. Prin atracția pe care o simți față de persoanele cu probleme care trebuie rezolvate, sau prin implicarea in situații de cele mai multe ori haotice, incerte şi chinuitoare din punct de vedere emoțional, eviți, de fapt, să-ți indrepți atenția spre responsabilitatea față de propria ta persoană.
14. S-ar putea să ai o inclinație spre stări depresive episodice, pe care incerci să le impiedici prin emoția pe care ți-o procură o relație instabilă.
15. Nu te simți atrasă de bărbați amabili, echilibrați, demni de incredere şi interesați de persoana ta. Pe aceştia ii consideri „plicticoşi".

Jill manifesta - mai mult sau mai puțin - aproape toate aceste trăsături. Spun asta nu numai pentru că era intruchiparea atator atribute din cele descrise mai sus, ci şi pentru că, orice mi-ar fi spus ea despre Randy, bănuiam totuşi că el are probleme cu băutura. Femeile cu acest tip de mască emoțională sunt permanent atrase de bărbați care, dintr-un motiv sau altul, sunt indisponibili sau absenți din punct de vedere emoțional. Dependența este o primă cauză a "impotenței" emoționale.
te i

Chiar de la inceput, Jill a fost dornică să işi asume o responsabilitate mai mare decat Randy in inițierea şi menținerea relației lor. Ca mai toate femeile care iubesc prea mult, era şi ea o persoană cu mult simț al responsabilității, o femeie realizată in multe aspecte ale vieții, dar care, cu toate acestea, avea prea puțin respect față de sine. Realizarea pe plan profesional nu putea compensa eşecul personal pe care-1 trăia in relațiile amoroase. Telefonul pe care Randy uita să i-1 dea era o lovitură serioasă pentru fragila ei imagine despre sine, pe care se străduia eroic s-o susțină, incercand să stoarcă semne de tandrețe de la el. Disponibilitatea ei de a-şi asuma intreaga responsabilitate pentru eşecul unei relații era tipică, după cum tipică era şi incapacitatea ei de a evalua realist situația şi de a avea grijă de propria-i persoană, retrăgandu-se atunci cand devenise clar că sentimentele nu erau reciproce.

Femeile care iubesc prea mult dovedesc prea puțin respect

pentru integritatea lor personală intr-o relație amoroasă. işi folosesc energia pentru a indrepta atenția, comportarea sau sentimentele celuilalt spre propria lor persoană prin manevre disperate, ca, de exemplu, convorbirile telefonice interurbane foarte costisitoare sau zborurile la San Diego (amintiți-vă că veniturile lui Jill erau extrem de limitate). Şedințele de terapie „la distanță" petrecute cu el erau mai degrabă o incercare de a-1 transforma in bărbatul de care avea ea nevoie, decat de a-1 ajuta să se descopere pe sine. in realitate, Randy nici nu voia să dea vreun ajutor la descoperirea propriului său eu. Dacă ar fi fost interesat intr-o asemenea călătorie de autocunoaştere, ar fi depus el singur eforturi şi n-ar fi stat pasiv cand Jill il forța să se autoanalizeze. Ea s-a străduit atat de mult, pentru că singura alternativă era să-1 vadă şi să-1 acepte aşa cum era - un bărbat căruia nu-i păsa de sentimentele ei şi de relația lor.
Să ne intoarcem la şedința cu Jill, pentru a ințelege mai bine ce a adus-o in ziua aceea la mine in cabinet.
Vorbea acum despre tatăl ei.
- Era aşa de incăpățanat. Am jurat că intr-o bună zi am să caştig intr-o discuție in contradictoriu cu el. Reflectă o clipă.
- N-am caştigat niciodată, din păcate. De-asta, probabil, m-am dus să fac Dreptul. imi place la nebunie ideea de a dezbate un caz şi de a caştiga! Un zambet larg ii apăru pe față cand se gandi la asta, dar apoi deveni din nou serioasă.
- Ştii ce am făcut o dată? L-am făcut să-mi spună că mă iubeşte şi apoi să mă imbrățişeze. Jill incerca să povestească episodul cu indiferență, ca pe o anecdotă din adolescență, dar nu şi-a jucat bine rolul. Umbra adolescentei rănite se ghicea in glasul ei.
- N-ar fi făcut-o dacă nu l-aş fi obligat. Dar mă iubea cu adevărat. Numai că nu ştia să mi-o arate. N-a mai fost in stare s-o repete după aceea. Aşa că imi pare bine că l-am pus s-o facă. Altfel, nu aş fi auzit-o niciodată din gura lui. Aşteptasem ani de zile. Aveam optsprezece ani cand i-am spus: 'Vreau să-mi spui că mă iubeşti!' şi nu m-am mişcat de

acolo pană nu mi-a spus. Apoi i-am cerut să mă imbrățişeze şi a trebuit s-o fac eu mai intai. Bl doar s-a tras puțin inapoi şi m-a bătut pe umăr, dar a fost bine. Aveam mare nevoie de acest gest din partea lui. Ochii i se umplură din nou de lacrimi şi de data asta le lăsă să curgă de-a lungul obrajilor ei rotunzi.
- De ce ii venea atat de greu să facă asta? Pare unul din cele mai normale lucruri din lume, să-i spui fiicei tale că o iubeşti. işi studie din nou mainile incrucişate in poală.
- Am incercat din răsputeri. Tocmai de aceea m-am certat şi mam

luptat atat de tare cu el. Mă gandeam că dacă voi caştiga, vreodată, va trebui să fie mandru de mine. Va trebui să recunoască că sunt bună la ceva. Aveam nevoie de asentimentul lui, care pentru mine echivala, cred, cu iubirea lui, mai mult decat orice altceva...

A devenit clar din discuția noastră ulterioară că familia lui Jill punea respingerea ei de către tatăl ei pe seama faptului că işi dorise un băiat şi se pomenise, in schimb, cu o fată. Această explicație facilă a răcelii lui față de propriul copil fusese mult mai uşor de acceptat pentru toți membrii familiei, inclusiv pentru Jill, decat adevărul despre el. Dar după o perioadă indelungată de terapie, Jill a recunoscut că tatăl ei nu era legat, sentimental, de nimeni, că era, practic, incapabil să manifeste vreun sentiment de tandrețe, afecțiune sau apreciere față de persoanele din anturajul său. Se găsiseră intotdeauna „motive" pentru reticența sa emoțională: certuri sau divergențe de opinie, sau evenimente ireversibile, ca „vina" lui Jill de a se fi născut fată. Toți membrii familiei preferaseră să consimtă la legitimitatea acelor motive, in loc să analizeze de ce relația cu el era intotdeauna atat de distantă.

Lui Jill i-a fost chiar mai greu să recunoască incapacitatea tatălui ei de a iubi pe cineva decat să renunțe să se invinovățească pe ea insăşi. Atata timp cat vina era doar a ei, mai exista speranță - că intr-o bună zi ea se va fi schimbat suficient ca să producă schimbarea de atitudine a tatălui ei.

Este un adevăr valabil pentru toți acela că, dacă ceva ne răneşte sentimentele, iar noi spunem tuturor că numai noi suntem vinovați de ceea ce s-a intamplat, afirmăm de fapt că ținem situația sub control: dacă ne schimbăm, suferința va inceta. Pentru multe din femeile care iubesc excesiv, aceasta este dinamica ce se află in spatele auto-invinovățirii. Recunoscand că vina este a noastră, ne agățăm de speranța că vom fi in stare să ințelegem unde greşim şi să corectăm greşeala, să controlăm deci situația şi să punem capăt suferinței.

Tiparul acesta, propriu şi lui Jill, a devenit evident in timpul unei şedințe, la puțin timp după aceea, cand imi povestea despre mariajul său. Atrasă inexorabil de cineva care-i dădea posibilitatea să reconstituie climatul lipsit de afecțiunea tatălui din copilăria ei, Jill realizase un mariaj ce reprezenta ocazia perfectă de a incerca să recaştige iubirea tăinuită.

Pe măsură ce povestea cum 1-a cunoscut pe soțul ei, mi-a venit in minte o maximă auzită de la un coleg terapeut: „Cei ce sunt infometați

nu ştiu ce să cumpere". Simțind nevoia disperată de iubire şi

apreciere, şi obişnuită să fie respinsă, deşi nereuşind niciodată să identifice respingerea ca atare, Jill era predestinată să-I intalnească pe Paul.
- Ne-am intalnit intr-un bar. imi dusesem rufele la spălătorie şi intrasem pentru cateva clipe in băruleţul de alături. Paul juca biliard şi m-a intrebat dacă vreau să joc cu el. Ara spus 'Sigur', şi aşa a inceput totul. M-a invitat la masă. L-am refuzat, i-am spus că nu ies cu bărbaţi pe care i-am cunoscut la bar. Dar el a venit după mine la spălătorie, continuand să-mi vorbească. in final, i-am dat numărul meu de telefon şi am ieşit cu el in seara următoare.
- N-o să-ţi vină să crezi ce o să-ţi spun. Două săptămani mai tarziu,, ne mutaserăm impreună. El n-avea unde să stea, iar eu trebuia să mă mut din apartament, aşa că ne-am găsit o locuinţă impreună. Nimic din ce a urmat nu a fost minunat, nici felul cum făcea dragoste, nici tovărăşia lui, nimic. Dar după un an, mama s-a supărat că trăiam aşa şi m-am măritat. Jill işi scutură din nou pletele carlionţate.
in ciuda inceputului fortuit, Jill a fost cuprinsă curand de obsesii. Pentru că crescuse incercand să indrepte tot ce era greşit, a continuat, bineinţeles, să aplice acel mod de gandire şi conduită şi mariajului său.
- M-am străduit din răsputeri. Pe cuvant, eu ţineam la el cu adevărat şi eram hotărată să-1 fac să mă iubească şi el. Voiam să fiu soţia perfectă. Găteam şi făceam curat ca nebuna şi am incercat să-mi continui şi studiile. Mult timp, el n-a muncit. Pierdea vremea prin casă sau dispărea zile in şir. A fost un iad, toată aşteptarea şi nesiguranţa. Dar am invăţat să nu-1 intreb pe unde fusese pentru că...
Ezită, schimbandu-şi poziţia pe scaun.
- Mi-e greu să recunosc asta. Eram atat de sigură că voi reuşi dacă mă străduiesc din răsputeri, dar uneori mă supăram că dispărea şi apoi, la intoarcere, mă bătea.
- N-am spus asta nimănui pană acum. Mi-a fost ruşine. Nu m-am imaginat niciodată in postura asta, să ştii. Ca o femeie care acceptă să fie bătută.
Mariajul lui Jill s-a terminat cand soţul ei şi-a găsit pe altcineva intr-una din lungile lui absenţe de acasă. in ciuda agoniei in care se transformase căsătoria ei, Jill a fost distrusă cand Paul a părăsit-o.
- imi dădeam seama că oricine o fi fost femeia aceea, ea era tot ce nu puteam eu să fiu. imi dădeam seama exact de ce mă părăsise Paul. Simţeam că eu n-am nimic de oferit nici lui, nici altcuiva. Nu l-am invinuit că m-a părăsit. La urma urmei, nici eu insămi nu mă puteam suferi.
Mare parte din activitatea mea cu Jill a constat in a o ajuta să

ințeleagă boala in care se scufundase de atata timp, dependența ei față de relațiile predestinate cu bărbați incapabili de afecțiune. Comportamentul dependent al lui Jill este similar celui manifestat de persoanele care folosesc droguri. inceputul fiecăreia din relațiile ei amoroase era caracterizat de un „varf" - un sentiment de euforie şi de bucurie - in

timpul căruia credea că nevoia ei de dragoste, atenție şi siguranță emoțională va fi, in sfarşit, implinită. Din cauza acestei convingeri, şi ca să se simtă bine, ea devenea tot mai dependentă de bărbat şi de relația cu el. Apoi, la fel ca drogatul care are nevoie de o cantitate tot mai mare de drog pe măsura ce efectul se diminuează, ea avea tendința să se adancească tot mai mult in relația cu bărbatul ei, pe măsură ce obținea tot mai puțină satisfacție şi tot mai puține impliniri. incercand să mențină ceea ce fusese odată mmunat şi promițător, Jill işi urma bărbatul ca un caine, avand nevoie cu atat mai mult de prezența Lui, de certitudinea că e iubită, de iubire, cu cat primea mai puțin din toate acestea. Cu cat se inrăutățea situația, cu atat ii venea mai greu să-i pună capăt, din cauza nevoii ei stringente. Nu putea să renunțe.

Jill avea douăzeci şi nouă de ani cand a venit la mine. Tatăl ei murise de şapte ani, dar continua să fie cel mai important bărbat din viața ei. intr-un fel, el era singurul bărbat din viața ei, pentru că in toate relațiile cu bărbații de care se simțea atrasă, ea proiecta relația cu tatăl ei şi incerca din răsputeri să caştige dragostea unui bărbat care era incapabil, date fiind propriile lui probleme, să i-o ofere.

Cand experiențele din copilărie sunt deosebit de dureroase, suntem adesea forțați inconştient să re-creăm situații similare toată viața, din impulsul de a le putea stăpani.

De exemplu, dacă am iubit, ca Jill, un părinte care n-a răspuns iubirii noastre, ne apropiem, ca adulți, de o persoană asemănătoare, sau de mai multe, in incercarea de a „caştiga" vechea luptă: de a fi iubiți. Jill era personificarea acestei dinamici, căci se simțea atrasă, unul după altul, numai de bărbați nepotriviți.

Există o glumă veche despre un bărbat miop care şi-a pierdut cheile pe intuneric şi le căuta in jurul unui felinar. Apare o persoană care se oferă să-1 ajute să le găsească, dar mai intai il intreabă: „Eşti sigur că aici le-ai pierdut?" Miopul răspunde: „Nu, da' aici e lumină."

Jill, la fel ca miopul din banc, căuta ceea ce lipsea din viața ei, nu acolo unde ar fi putut să găsească, ci acolo unde, fiind o femeie care iubea prea mult, ii era mai uşor să caute.

Vom explora, in această carte, ce inseamnă să iubeşti prea mult, de ce facem asta, unde am invățat să facem aşa şi cum să ne schimbăm stilul de a iubi intr-unui mai sănătos. Haideți să aruncăm o privire la caracteristicile femeilor care iubesc prea mult, pe rand, de data asta.

1. Prin definiție, provii dintr-o familie dezechilibrată in care nevoile tale emoționale nu au fost satisfăcute.

Poate că o modalitate mai adecvată de a incerca sa ințelegem această caracteristică este de a incepe mai intai cu cea de-a doua parte: „in care nevoile tale emoționale nu au fost satisfăcute". „Nevoile emoționale" nu se referă doar la nevoia de dragoste şi afecțiune. Deşi acest aspect are importanța lui, şi mai grav este faptul că percepțiile şi sentimentele tale

au fost in mare măsură ignorate şi respinse, in loc să fie acceptate şi validate. Exemplu: părinții se ceartă. Copiilor le e teamă. Copilul o intreabă pe mamă: „De ce eşti furioasă pe tata?" Mama răspunde: „Nu sunt furioasă", deşi arată supărată şi ingrijorată. Copilul se simte nesigur, teama lui creşte şi-i spune: „Te-am auzit țipand". Mama i-o intoarce enervată: „Ți-am spus că nu sunt nervoasă, dar o să fiu dacă nu te potolești!" Copilul simte acum teamă, confuzie, manie şi vinovăție. Mama 1-a lăsat să ințeleagă că percepțiile lui sunt greşite, dar dacă acesta este adevărul, de unde vine sentimentul de teamă? Copilul trebuie să aleagă acum intre certitudinea că el are dreptate şi că mama 1-a mințit deliberat, şi certitudinea că ceea ce aude, vede şi simte este greşit. Deseori va prefera confuzia, prin dereglarea percepțiilor, astfel incat să nu mai fie nevoit să retrăiască neplăcerea de le vedea invalidate. Acest lucru micşorează capacitatea copilului de a avea incredere in sine şi in percepțiile sale, atat in copilărie cat şi la maturitate, mai ales in relațiile apropiate.

Nevoia de afecțiune poate fi şi ea respinsă sau insuficient satisfăcută. Cand părinții se ceartă, sau nu se ințeleg bine, acordă prea puțin timp şi atenție copiilor. Copilul rămane cu o nevoie neimplinită, o "foame" de iubire, fără a şti insă dacă să accepte sau să aibă incredere in dragoste şi simțind că nu o merită.

Şi acum, să ne intoarcem la prima parte a definiției: provii dintro familie dezechilibrată. Familiile dezechilibrate sunt cele in care au loc unul sau mai multe din următoarele evenimente:

• abuz de alcool şi/sau alte droguri (prescrise sau ilegale).
• comportament compulsiv: manieră compulsivă de a manca, de a lucra, de a face curat, de a juca jocuri de noroc, de a cheltui bani, de a ține regim, de a exersa, etc; aceste practici nu

sunt altceva decat forme de comportament dependent şi de boli care evoluează in timp; printre multe alte efecte dăunătoare, il au şi pe acela de a distruge şi obstrucționa contactul sincer şi intimitatea intre membrii unei familii.
• violentarea fizică a soției şi/sau copiilor.
• comportament sexual abuziv al unuia din părinți față de copil, mergand de la seducere la incest.
• certuri şi tensiuni permanente.
• perioade de timp indelungate in care părinții refuză să işi vorbească.
• părinți cu atitudini sau valori conflictuale, sau comportamente contradictorii, care se intrec in a caştiga devotamentul copilului.
• părinți care intră in competiție unul cu celălalt sau cu copiii.
• un părinte care nu se poate apropia de ceilalți membri ai familiei şi ii evită constant, dand vina pe ei pentru aceasta.
• convingeri extrem de rigide in privința banilor, religiei, profesiei, timpului liber, manifestărilor de afecțiune, sexului, televiziunii, gospodăriei, sportului, politicii, etc; obsesia față de oricare din aceste lucruri poate obstrucționa intimitatea şi sinceritatea, intrucat accentul e pus nu pe relația intre membrii familiei, ci pe respectarea regulilor. Cand unul din părinți manifestă vreunul din aceste tipuri de

comportament, sau vreuna din aceste obsesii, copilul este cel afectat. Dacă ambii părinți sunt prinşi in aceste tipare, rezultatele sunt şi mai defavorabile. Deseori părinții au tipuri complementare de patologii. De exemplu, un alcoolic se va căsători destul de frecvent cu un gurmand sau cu o persoană care mănancă prea mult, cu rezultatul că, mai tarziu, fiecare se va lupta să controleze patima celuilalt. Mai există şi cazul cand părinții se completează intr-un fel dăunător: cand o mamă cu o dragoste sufocantă, care are tendința să işi protejeze excesiv copiii, este măritată cu un tată irascibil şi insensibil, fiecare dandu-i posibilitatea celuilalt, prin purtarea şi atitudinea lui, să stabilească un raport distructiv cu copilul.
Familiile dezorganizate apar intr-o mare varietate de stiluri şi caracteristici, dar toate au acelaşi efect asupra vlăstarelor pe care le cresc: acestora Ie este vătămată intrucatva capacitatea de a simți şi de a stabili o relație.
2. Pentru că tu insăți ai primit prea puțină atenție, incerci să umpli acest gol cu un substitut, devenind femeia care oferă protecție, mai ales bărbaților care par să aibă nevoie de aşa ceva.
Gandiți-vă cum se poartă copiii, mai ales fetițele, cand sunt

lipsiți de dragostea şi atenția pe care o doresc şi de care au nevoie. Dacă un băiat poate deveni agresiv şi manifesta un comportament distructiv şi violent, fetițele işi indreaptă cel mai adesea atenția spre păpuşa favorită. Cand o leagănă şi o mangaie, identificandu-se cu ea pană la un punct, fetița se angajează, de fapt, in strădania indirectă de a primi atenția de care are nevoie. La maturitate, femeile care iubesc prea mult fac acelaşi lucru, poate doar cu mai multă subtilitate. Devenim, in general, "donatoare" de afecțiune in majoritatea, dacă nu in toate, sectoarele vieții noastre. Femeile care provin din familii dezorganizate (şi in special, după cum am observat, din familii de alcoolici) sunt extrem de bine reprezentate in profesiile de asistență socială: asistente medicale, consilieri, terapeuți, angajate in asistența socială. Suntem atrase spre cei care au nevoie de ajutor, ne identificăm din tot sufletul cu suferința lor şi căutăm să-i alinăm, pentru a domoli propria noastră suferință. Faptul că bărbații care ne atrag cel mai tare par să aibă nevoie de ajutor este normal, dacă devenim conştiente că la originea atracției stă propria noastră dorință de a fi iubite şi ajutate. Bărbatul care apelează la noi nu trebuie să fie obligatoriu sărac sau bolnav. Poate că nu e in stare să se apropie cum trebuie de ceilalți, sau e rece şi lipsit de afecțiune, sau incăpățanat, sau egoist, sau prost dispus, sau melancolic. Poate că e cam sălbatic şi iresponsabil, sau incapabil să-şi asume o responsabilitate sau să fie devotat. Sau poate ne mărturiseşte că n-a fost in stare niciodată să iubească. Depinde de trecutul nostru in cate feluri răspundem la multiplele forme de neputință. Dar de răspuns,

,

vom răspunde cu siguranță, cu convingerea că acel bărbat are nevoie de ajutorul nostru, de compasiunea şi de ințelepciunea noastră pentru a-şi imbunătăți viața.

3. intrucat nu ai reuşit să-ți transformi părinții (sau doar pe unul din ei) in personajele tandre, iubitoare, după care ai tanjit atat, reacționezi cu tot sufletul atunci cand intalneşti acel tip arhicunoscut de bărbat indisponibil emoțional, pe care incerci - ca şi in trecut - să-1 schimbi prin iubirea pe care i-o arăți. Poate că a trebuit să lupți cu unul, sau cu amandoi părinții. Dar orice ar fi fost greşit, absent sau dureros in trecut reprezintă exact ceea ce incerci să dovedeşti că este bine in prezent. Acum incepe să devină evident că se petrece ceva nesănătos şi auto-distructiv. Ar fi bine dacă am veni cu toată afecțiunea, compasiunea şi ințelegerea noastră in relația cu bărbați sănătoşi, bărbați de la care am putea spera să primim ceea ce

ne lipseşte. Dar nu suntem atrase de bărbaţi sănătoşi, care near putea oferi ceea ce avem nevoie. Aceştia ni se par plicticoşi. Suntem atrase de bărbaţi care reproduc pentru noi lupta pe care am dus-o cu părinţii noştri, pe vremea cand incercam să fim destul de bune, de iubitoare, de merituoase, de utile şi isteţe ca să caştigăm dragostea, atenţia şi aprecierea celor care nu ni le puteau oferi din cauza propriilor lor probleme şi preocupări. Acum reacţionăm ca şi cum dragostea, atenţia şi aprecierea nu contează, dacă nu suntem in stare să le obţinem cu sila de la un bărbat incapabil, şi el, să ni le ofere, din cauza propriilor lui probleme şi preocupări.

4. Terorizată de posibilitatea abandonului, faci orice să salvezi de la destrămare relaţia cu un bărbat.

Abandonul este un cuvant tare. inseamnă să fii părăsit, poate chiar să mori, pentru că s-ar putea să nu fii in stare să supravieţuieşti in singurătate. Există abandon literal şi abandon emoţional. Orice femeie care iubeşte prea mult a trăit abandonul emoţional profund, cu toată groaza şi vidul sufletesc pe care le implică. Ca adult, a fi părăsită de bărbatul care e intruchiparea - in atat de multe faţete - a celor care te-au abandonat prima dată, este un fapt care scoate din nou la lumină groaza din străfunduri. Desigur, am face totul ca să evităm retrăirea acestui sentiment. Ceea ce ne conduce la următoarea caracteristică.

5. Aproape nimic nu va fi prea dificil, nu va lua prea mult timp, nu va fi prea costisitor dacă il „ajuta*' pe bărbatul cu care ai o relaţie.

Teoria din spatele „ajutorului" este că, dacă dă rezultate, bărbatul va deveni aşa cum il vrei tu, aşa cum simţi nevoia să fie, ceea ce inseamnă că vei fi invingătoare in lupta pentru lucrul după care ai tanjit atata timp.

Aşadar, in timp ce adeseori suntem mai zgarcite in ceea ce ne priveşte, şi chiar renunţăm la noi inşine, vom merge pană in panzele albe ca să-1 ajutăm pe el. Eforturile noastre, făcute de dragul lui, includ următoarele:

□ ii cumpărăm imbrăcăminte, ca să-şi imbunătăţească imaginea; Q ii găsim un terapeut, şi-1 implorăm să meargă la el;
□ ii finanţăm hobby-urile costisitoare, ca să-şi petreacă timpul mai bine;
□ trecem prin supliciul schimbării locuinţelor, pe motiv că „el nu e fericit aici";
□ ii dăm jumătate sau chiar toată averea sau bunurile noastre, pentru a nu se simţi inferior;
□ ii oferim o locuinţă, ca să se simtă in siguranţă;

□ ii permitem să abuzeze de noi sentimental, pe motiv că „n-a fost lăsat niciodată pană acum să-şi exprime sentimentele";
□ ii găsim un serviciu.

Aceasta e doar o listă parţială a modalităţilor in care incercăm să-1 ajutăm. Rareori ne intrebăm cat de oportune sunt acţiunile noastre la adresa lui. in realitate, ne consumăm timpul şi energia incercand să concepem alte modalităţi care ar putea da rezultate, mai bune decat cele pe care le-am aplicat deja.

6. Obişnuită cu lipsa dragostei intr-o relaţie personală, eşti dispusă să aştepţi, să speri şi să iţi dai şi mai mult silinţa să-i faci pe plac.

Dacă o altă persoană, cu o viaţă diferită, s-ar găsi in situaţia noastră, ar putea spune: „Dar e ingrozitor. Am să-i pun capăt". Dar noi presupunem că, dacă relaţia nu merge şi noi nu suntem fericite, este pentru că incă n-am făcut tot ce trebuia. Interpretăm fiecare nuanţă de comportament ca un semn că partenerul nostru incepe in sfarşit să se schimbe. Trăim cu speranţa că maine va fi altfel. E mai uşor să-1 aşteptăm pe el să se schimbe decat să ne schimbăm pe noi inşine, sau ceva din viaţa noastră.

7. Eşti dispusă să iţi asumi mult mai mult de 50% din responsabilitate, vină şi imputări in orice relaţie.

Adesea, acelea dintre noi care provin din familii dezechilibrate au avut părinţi iresponsabili, imaturi şi slabi. Am crescut repede şi am devenit pseudo-adulţi, cu mult inalte de a fi pregătite să purtăm povara acestui rol. in acelaşi timp, insă, ne-a făcut plăcere puterea pe care ne-au conferit-o familia şi cei din jur. Acum, ca adulţi, avem impresia că nouă ne revine datoria de a face să funcţioneze relaţia noastră, şi acceptăm compania unor parteneri iresponsabili şi gata să ne aducă invinuiri ce contribuie la adancirea certitudinii noastre că intreaga responsabilitate ne aparţine. Suntem experte in a ne purta povara.

8. Respectul de sine este extrem de scăzut şi in forul tău interior
nu crezi că meriţi să fii fericită. Crezi, mai degrabă, că trebuie să lupţi pentru a obţine dreptul la fericire.

Dacă părinţii noştri nu ne consideră demne de dragostea şi atenţia lor, cum putem atunci să credem că suntem intr-adevăr bune şi pricepute? Dintre femeile care iubesc prea mult, foarte puţine sunt convinse, in adancul fiinţei lor, că merită să iubească şi să fie iubite doar pentru simplul fapt că există. Suntem, in schimb, convinse că avem nişte defecte ingrozitoare, pentru a căror compensare trebuie să facem foarte

mult bine. Trăim cu vina de a avea aceste defecte şi cu teama de a fi descoperite. Depunem eforturi inimaginabile pentru a incerca să părem bune de ceva, tocmai pentru că noi inşine nu o credem.

9. Pentru că ai a avut parte de o copilărie lipsită de siguranță, simți nevoia disperată de a avşa controlul asupra bărbaților şi relațiilor tale amoroase. Iți ascunzi acest efort de a controla oamenii şi situațiile sub masca "ajutorului".

Trăind intr-unui din mediile haotice ale familiilor dezorganizate -alcoolic, violent, incestuos - copilul va fi cuprins, fără indoială, de panică, la gandul că familia sa şi-a pierdut controlul. Persoanele de care acesta depinde nu sunt prezente, pentru că sunt prea bolnave ca să-i asigure protecția. in realitate, familiile din această categorie sunt mai degrabă o sursă de amenințări şi suferință, decat sursa de siguranță şi protecție de care are nevoie copilul. Puterea acestui tip de experiență fiind atat de copleşitoare şi devastatoare, acelea dintre noi care au avut de suferit din această cauză, „intorc foaia", cum se spune. Arătandu-ne puternice şi utile celorlalți, ne apărăm impotriva panicii care ne cuprinde atunci cand ne aflăm la mana altora. Nutrim nevoia imperioasă de a fi in preajma oamenilor pe care ii putem ajuta, tocmai pentru a ne simți in siguranță şi stăpane pe situație.

10. In relațiile tale, trăieşti mai curand in visul tău despre cum ar putea fi, decat in realitatea situației in care te afli.

Cand iubim prea mult, trăim intr-o lume imaginară, in care bărbatul langă care suntem nefericite şi nemulțumite se transformă in ceea ce suntem sigure că poate deveni şi va deveni cu ajutorul nostru. Pentru că ştim foarte puțin despre, ce inseamnă să fii fericit intr-o relație, pentru că nu avem experiența a ceea ce inseamnă să fii cu cineva la care ții şi care iți impărtăşeşte sentimentele, nu indrăznim să ne apropiem de ceea ce ne dorim cu adevărat, decat in visul pe care il trăim. Dacă am avea un bărbat aşa cum ne dorim, de ce ar avea el nevoie de noi? Tot talentul (şi nevoia compulsivă) pus in slujba „ajutorului dat" ar rămane fără obiect. Cea mai mare parte a identității noastre ar şoma. De aceea, alegem un bărbat care să nu fie ceea ce dorim să fie - şi continuăm să visăm.

11. Eşti dependentă de bărbați şi de suferința sufletească

In opinia lui Stanton Peele, autorul volumului Love and Addiction ("Dragoste şi dependență"), „experiența care generează dependență este aceea care absoarbe conştiința persoanei şi,

asemeni analgezicelor, calmează anxietatea şi durerea. Poate că nu există nimic mai bun pentru absorbirea conştiinței noastre decat o relație amoroasă de un anumit tip. O relație vicioasă se caracterizează prin dorința de a te afla mereu in prezența liniştitoare a celuilalt... A doua caracteristică este diminuarea capacităților persoanei respective de a da atenție celorlalte aspecte ale vieții sale şi de a se ocupa de ele."

Folosim obsesia față de bărbații pe care ii iubim pentru a evita suferința, vidul sufletesc, teama şi mania. Folosim relațiile amoroase ca pe nişte droguri, ca să evităm să conştientizăm ceea am simți dacă ne-am adanci in eul nostru interior. Cu cat mai chinuitoare e relația cu bărbatul nostru, cu atat mai intensă e distragerea atenției noastre de la alte aspecte. O relație cu adevărat terifiantă indeplineşte aceeaşi funcție - in cazul nostru - ca un drog foarte puternic. In absența unui bărbat asupra căruia să ne concentrăm, intrăm in abstinență şi acuzăm adesea aceleaşi simptome fizice şi psihice care insoțesc abstinența la toxicomani: greață, transpirație, frisoane, tremurat, mersul prin cameră, ganduri obsedante, depresie, insomnie, panică, stări anxioase. in efortul de a calma aceste reacții, ne intoarcem la ultimul partener sau căutăm cu disperare altul.

12. Se poate să fii predispusă din punct de vedere emoțional şi, de multe ori, biochimic, la dependența de droguri, alcool, şi/sau anumite alimente, mai ales cele care conțin zahăr.

Criteriul de mai sus se aplică indeosebi acelora (dintre femeile ce iubesc prea mult) ce provin din părinți care fac abuz de anumite substanțe. Toate femeile care iubesc in exces poartă in suflet rămăşițe din experiențele anterioare, care le-ar putea determina să facă abuz de tranchilizante pentru a scăpa de sentimentele chinuitoare. Dar şi copiii proveniți din părinți dependenți tind, in general, să moştenească predispoziția genetică spre o anume dependență.

Faptul că atatea fiice cu părinți alcoolici dezvoltă dependența de dulciuri se explică poate prin identitatea aproape perfectă a structurii moleculare a zahărului rafinat şi a alcoolului etilic. Zahărul rafinat nu este un aliment, el este un drog. Nu are nici o valoare nutritivă, doar calorii inconsistente, şi poate modifica sever compoziția chimică a creierului, fiind pentru multe persoane o substanță ce creează dependență.

13. Prin atracția pe care o simți față de persoanele cu probleme care trebuie rezolvate, sau prin implicarea in situații de cele mai multe ori haotice, incerte şi

chinuitoare din punct de vedere emoțional, eviți, de fapt, să-ți indrepți atenția spre responsabilitatea față de propria ta persoană.
Deşi ne pricepem foarte bine să intuim ce simte altă persoană, sau să ne dăm seama de ce are nevoie altcineva, nu suntem "conectate" la propriile noastre sentimente şi nu suntem capabile să luăm decizii ințelepte in legătură cu problemele importante ale vieții noastre, care ne tulbură. De multe ori nu ştim cine suntem noi inşine, iar implicarea in probleme critice ne impiedică să stăm şi să ne gandim in linişte la ele.
Asta nu inseamnă că n-am putea juca teatru. Am putea țipa şi zbiera, am putea plange şi jeli. Dar suntem incapabile să ne folosim emoțiile pentru a ne călăuzi in alegerea a ceea ce este cu adevărat necesar şi important pentru viața noastră.
14, S-ar putea să ai o inclinație spre stări depresive episodice, pe care incerci să le impiedici prin emoția pe care ți-o procură o relație instabilă.
Exemplu: Una din clientele mele, care făcuse candva o depresie şi era căsătorită cu un alcoolic, compara viața alături de soțul ei cu un accident de maşină care ți se intamplă in fiecare zi. ingrozitoarele fluctuații, surprizele, manevrele, imprevizibilitatea şi instabilitatea relației reprezentau pentru ea un şoc constant, zilnic. Dacă ai avut vreodată un accident de maşină fără să fi fost grav rănit, trebuie să fi trăit un „punct culminant" al simțurilor, la o zi-două după accident. Asta se intamplă din cauza şocului suferit de organismul tău, şi a adrenalinei care se formează in cantități neobişnuit de mari. Adrenalina e responsabilă pentru „punctul culminant" al simțurilor tale. Dacă eşti o persoană care suferă de depresii, vei căuta, inconştient, situații care te țin in alertă, asemănătoare unui accident de maşină (sau mariajului cu un alcoolic), căci, nu-i aşa, trebuie să fii „la inălțime" ca să eviți o depresie.
Depresiile, alcoolismul şi abuzul de alimente se inrudesc şi par a se moşteni genetic. De exemplu, majoritatea femeilor bolnave de anorexie cu care am lucrat au avut ambii părinți alcoolici, iar multe din pacientele mele cu probleme depresive au avut cel puțin un părinte alcoolic. Dacă provii din părinți alcoolici, s-ar putea să devii o persoană depresivă din două motive: trecutul tău şi moştenirea genetică. Ironia soartei face ca emoția unei relații cu cineva care suferă tocmai de o asemenea boală să te tenteze foarte tare.
15. Nu te simți atrasă de bărbați amabili, echilibrați, demni de incredere şi interesați de persoana ta. Pe aceştia ii consideri „plicticoşi".
Bărbații instabili ni se par atrăgători, cei pe care nu te poți bizui -provocatori, cei imprevizibili - romantici, imaturii - incantători,

iar capricioşii - misterioşi. Bărbatul furios are nevoie de înțelegerea noastră.

Nefericitul are nevoie de alinarea noastră. Bărbatul neadaptat are nevoie de incurajarea noastră, iar cel insensibil de căldura noastră sufletească. Dar nu putem să „reparăm" un bărbat care e bun aşa cum este, iar dacă este înțelegător şi grijuliu față de noi, nu-1 putem suferi. Din nefericire, dacă nu avem posibilitatea să iubim un bărbat in exces, nu-1 putem iubi deloc. in capitolele următoare, fiecare din femeile cu care veți face cunoştință, are, ca şi Jill, povestea ei despre ce inseamnă să iubeşti prea mult. Poate că povestea lor te va ajuta să înțelegi mai limpede tiparele propriei tale vieți. Astfel, vei fi in stare să foloseşti instrumentele oferite in ultima parte a cărții ca să schimbi acele tipare intr-o nouă configurație de implinire, dragoste şi bucurie. Asta vă doresc din toată inima.

2. Sex formidabil intr-o relație execrabilă

Pe omul meu il iubesc atat de mult—darn-o va şti nicicand Viața mea toată-i doar un chin - dar să nu crezi că suspin Cand mă imbrățişează, lumea-ntreagă se luminează..:
Omul meu

Tanăra care stătea in fața mea iradia disperare. Fața ei drăgălaşă prezenta incă urmele galben-verzui ale vanătăilor pe care le căpătase cu o lună in urmă, cand incercase să se arunce intr-o prăpastie, cu maşina.

- S-a scris in ziar, imi spuse incet, cu durere in glas, tot ce se putea despre accident, cu fotografii ale maşinii atarnand acolo... iar el nici măcar n-a luat legătura cu mine. A ridicat puțin vocea şi o scanteie de manie sănătoasă ii străbătu glasul, inainte de a recădea in disperare.

Trudi, care fusese foarte aproape de moarte, din dragoste, aduse vorba despre ceea ce era pentru ea chestiunea esențială, cea care făcuse inexplicabilă şi de neindurat părăsirea ei de către iubitul ei:

- Cum de reuşeam să facem dragoste atat de bine, să ne simțim atat de minunat, să fim atat de apropiați, cand nimic altceva nu mergea? De ce sexul dădea rezultate, cand nimic altceva nu mergea?

Cum incepuse să plangă, semăna foarte bine cu un copil mic, cu inima rănită.

- Credeam că il fac să mă iubească dacă mă dăruiesc lui cu toată ființa mea. I-am dat totul, absolut tot ce aveam de dat. Se

aplecă in față, ținandu-se cu mainile de burtă, şi incepu să se legene.
- Dar doare aşa de tare să ştii că ai făcut totul degeaba.
Trudi rămase ghemuită, suspinand vreme indelungată, pierdută in vidul unde trăise mitul ei de iubire.
Cand reuşi să vorbească din nou, continuă cu glasul coborat, plin de durere:
- Nu voiam nimic altceva, decat să-1 fac fericit pe Jim şi să-1 păstrez langă mine. Nu i-am cerut nimic altceva, decat să-şi petreacă timpul cu mine.
Trudi mai planse catva timp, iar eu mi-am amintit ce imi spusese despre familia ei şi am intrebat-o cu blandețe:
- Nu asta vroia şi mama ta de la tatăl tău? Să-şi petreacă timpul cu ea?
Se indreptă in scaun imediat.

- Dumnezeule! Ai dreptate. Mă plang exact la fel ca mama. Persoana cu care voiam cel mai mult să nu semăn, cea care incerca mereu să-şi atingă scopul prin tentative de sinucidere. O, Doamne!, repetă şi se uită la mine, cu fața umezită de lacrimi, adăugand in surdină: „E ingrozitor." S-a făcut tăcere şi am inceput să vorbesc eu.
- De multe ori ne trezim făcand lucrurile pe care le-a făcut părintele de acelaşi sex, exact lucrurile pe care ne-am promis nouă inşine că nu le vom face niciodată. Se intamplă aşa pentru că din acțiunile, chiar din sentimentele lor, am invățat ce inseamnă să fii bărbat sau femeie.
- Dar eu n-am incercat să mă omor ca să-1 recaştig pe Jim, protestă Trudi. Eu n-am mai suportat, pur şi simplu, să mă simt inspăimantată, neinsemnată şi nedorită. Altă pauză.
- Dar poate că şi mama tot aşa se simțea. Presupun că aşa ajungi să simți cand te străduieşti să păstrezi langă tine pe cineva care are lucruri mult mai importante de făcut decat asta.
Trudi incercase, de acord, iar momeala pe care o folosise fusese sexul.
Ulterior, intr-o altă şedință, cand durerea nu mai era atat de vie, veni din nou vorba despre sex.
- Am fost intotdeauna excesiv de sensibilă la sex, se confesa cu un amestec de mandrie şi culpabilitate, atat de mult incat in liceu mă temeam să nu fiu nimfomană.
- Nu mă puteam gandi decat la momentul următor cand eu şi prietenul meu puteam să fim din nou impreună şi să facem dragoste. intotdeauna incercam să aranjez totul in aşa fel incat să găsim un loc unde să fim numai noi. Se spune că bărbații sunt cei care vor să facă sex. Sunt sigură că eu voiam asta mai mult decat el. Sau, cel puțin, eu imi dădeam mai mult silința decat el.

Trudi avea şaisprezece ani cand ea şi prietenul ei din liceu „au mers pană la capăt" pentru prima dată, după cum s-a exprimat ea. El era fotbalist, tipul acela care ia foarte in serios perioada de antrenamente. Era de părere că şedinţele repetate de sex cu Trudi ii diminuează forţa combatantă pe terenul de joc. in timp ce el găsea scuze pentru a scurta intalnirile cu Trudi dinaintea unui meci, ea contracara aranjand şedinţe de babysitting dupăamiaza, in timpul cărora il putea seduce pe canapeaua din camera de la intrare, in timp ce bebeluşul dormea in cămăruţa lui. Cu toate acestea, imaginaţia şi eforturile lui Trudi de a redirecţiona pasiunea lui pentru fotbal in pasiune pentru persoana ei s-au soldat cu un eşec, iar tanărul, graţie unei burse de educaţie fizică, s-a mutat la un alt colegiu, in alt stat.
După un răstimp de planşete nocturne şi auto-dojeniri pentru eşecul de a-1 convinge s-o aleagă pe ea in locul ambiţiilor sportive, Trudi era dispusă să facă o nouă incercare.
Era in vara dintre sfarşitul liceului şi inceputul anului universitar, iar Trudi stătea incă acasă, o casă care se destrăma in punctele esenţiale. După ani de ameninţări, mama lui Trudi iniţiase in sfarşit procedura de

divorţ şi angajase un avocat cunoscut pentru disponibilitatea de a juca murdar. Mariajul părinţilor ei fusese dintre cele mai furtunoase, Trudi compătimindu-l pe tatăl ei pentru nevoia lui compulsivă de a munci peste măsură şi dezaproband eforturile fervente, uneori violente şi auto-distructive ale mamei ei de a-1 foiţa să petreacă mai mult timp cu ea şi cei doi copii ai lor, Trudi şi sora ei mai mare, Beth. Tatăl era atat de rar acasă şi pentru perioade atat de scurte, incat soţia denumea aceste sejururi „vizite in infern".
- Erau, intr-adevăr, infernale, işi aminteşte Trudi. Vizitele lui degenerau invariabil in certuri oribile, prelungite, in care mama ţipa şi-1 acuza că nu ne iubeşte pe nici una din noi, iar tata ii tot explica că el munceşte atat de mult şi indelung tocmai de dragul nostru. Timpul pe care tata il petrecea acasă se termina aproape intotdeauna cu ţipete şi acuzaţii reciproce. De cele mai multe ori, el pleca trantind uşa şi urland la ea: „Nu-i de mirare că nu-mi place să vin acasă!", dar uneori, cand mama plangea zile in şir sau il ameninţa cu divorţul sau inghiţea o grămadă de pastile şi o lua salvarea, tata se schimba pentru o vreme, venea devreme acasă şi-şi petrecea timpul cu noi. Mama incepea să pregătească acele mese minunate, ca să-1 recompenseze, bănuiesc, pentru că revenise in sanul familiei.
Trudi se incruntă.
- După trei-patru nopţi, iar incepea să intarzie şi iar suna

telefonul. 'Aha, ințeleg. ZăuT, zicea mama cu răceală in glas. Aproape imediat, incepea să debiteze obscenități şi-i trantea telefonul. Şi iată-ne pe Beth şi pe mine, imbrăcate frumos şi aşteptandu-1 pe tata să vină acasă la cină. Probabil că aranjaserăm masa mai frumos decat de obicei, cum ne spunea mama s-o facem cand tata trebuia să vină acasă, cu flori şi lumanărele. Iar mama alerga ca o furtună prin bucătărie, țipand şi izbind cratițele şi insultandu-l pe tata in toate felurile. Apoi se liniştea, devenea ca de gheață şi ieşea din bucătărie, ca să ne spună că vom cina singure, fără tata. Asta era şi mai rău decat urlatul. Ne servea şi apoi se aşeza şi ea la masă, fără să ne arunce o singură privire. Neliniştea ne cuprindea pe Beth şi pe mine, din cauza tăcerii. Nu indrăzneam să scoatem o vorbă, dar nu indrăzneam nici să nu mancăm. Stăteam acolo, la masă, incercand să facem ceva pentru mama, dar ce-am fi putut face noi pentru ea? După acele mese, mi se făcea rău, de obicei in mijlocul nopții, cu grețuri şi senzații de vomă ingrozitoare. Trudi işi scutură capul cu stoicism. Toate astea nu puteau sub nici o formă să ducă la o digestie sănătoasă.

- Şi nu puteau nici să te invețe cum să te porți normal intr-o relație normală, am adăugat eu, pentru că tocmai in acest climat invățase Trudi puținul pe care-1 ştia despre cum să-1 tratezi pe cel pe care il iubeşti.

- Ce simțeai cand se intampla asta? am intrebat-o.

Trudi reflectă puțin, apoi răspunse dand din cap, subliniind astfel sinceritatea răspunsului său:

- in toiul scandalului mi se făcea frică, dar in majoritatea cazurilor, mă simțeam părăsită. Nimeni nu se gandea la mine sau nu se intreba ce simt sau ce fac. Sora mea era prea timidă pentru a purta vreo discuție cu mine. Cand nu lua lecții de muzică, se ascundea in camera ei. De obicei, canta la flaut, ca să nu mai audă scandalul, bănuiesc, şi ca să aibă o scuză că se fereşte de toți. Şi eu am invățat să nu fac probleme nimănui. Stăteam cuminte, făcandu-mă că nu observ ce se intampla cu părinții mei şi ținand in mine tot ce gandeam. Am incercat să invăț bine la şcoală. Uneori mi se părea că aceea a fost singura perioadă cand tata şi-a dat seama de existența mea 'Arată-mi carnetul de note', imi spunea, şi discutam amandoi o vreme. Admira orice fel de realizare, aşa că m-am străduit să obțin rezultate bune de dragul lui.

Trudi işi frecă spranceana şi continuă, dusă pe ganduri.

- Şi mai simțeam ceva. Tristețe. Cred că m-am simțit tristă tot timpul, dar n-am spus nimănui niciodată. Dacă m-ar fi intrebat cineva 'Ce simți inăuntrul tău?' aş fi răspuns că mă simt bine, că

mă simt excelent. Chiar dacă aş fi putut spune că sunt tristă, naş fi putut explica niciodată de ce. Cum puteam să justific un asemenea sentiment? Nu suferearn. Nu duceam lipsă de nimic important. Adică, n-am sărit niciodată peste vreo masă, sau nam trăit niciodată fără să avem tot ce ne trebuie.
Lui Trudi ii venea incă greu să recunoască integral cat de adancă era izolarea ei emoțională in familie. Suferise o lipsă acută de educație şi atenție din cauza unui tată care era, practic, inabordabil, şi a unei mame mistuită de manie şi frustrare din cauza lui. Asta le-a lăsat pe Trudi şi pe sora ei secătuite emoțional.
in mod ideal, pe măsură ce creştea, Trudi ar fi trebuit să poată să discute cu părinții despre gandurile ei, să exerseze comunicarea cu ei, in schimbul iubirii şi atenției lor, dar ei nu reuşiseră să fie "pe fază" pentru a primi darul ei; erau prea prinşi in propria bătălie a voințelor lor. Astfel că, după ce a crescut, Trudi s-a dus pe sine şi darul ei de iubire (sub masca sexului) in altă parte. Dar s-a oferit unor recipienți la fel de insensibili şi de indisponibili. La urma urmei, ce altceva ştia să facă? Nimic altceva nu i s-ar fi părut „corect", sau n-ar fi fost compatibil cu lipsa dragostei şi atenției, cu care era deja obişnuită.
intre timp, conflictul dintre părinții ei s-a acutizat pe noua arenă a tribunalului. in toiul „focurilor de artificii", sora lui Trudi a fugit de acasă cu profesorul ei de muzică. Părinții ei nu s-au sinchisit să facă o pauză in bătălia lor, ca să observe faptul că fiica lor părăsise statul cu un om de două ori mai in varstă decat ea şi care de abia putea să-şi caştige traiul. Trudi era şi ea in căutarea iubirii şi işi dădea intalnire cu bărbați, intr-o frenezie totală, culcandu-se cu aproape fiecare din ei. in sufletul ei, credea că, problemele familiale erau din vina mamei ei, că ea il gonise pe tatăl ei de acasă, cu cicăleala şi amenințările. Trudi işi jură să nu fie niciodată, dar niciodată, tipul de femeie furioasă, insistentă, ca mama ei. Avea să-şi caştige bărbatul prin dragoste, ințelegere, şi prin dăruirea

totală a propriei ei ființe. incercase deja o dată, cu jucătorul de fotbal, să fie irezistibil de iubitoare, devotată şi generoasă, dar eşuase. Concluzia pe care a tras-o nu a fost aceea că felul ei de a trata lucrurile era greşit, sau că obiectul iubirii sale nu era alegerea cea mai bună, ci că ea nu oferise destul. Aşa că a continuat să incerce, să ofere, şi cu toate acestea, nici unul din bărbații cu care ieşea nu a rămas cu ea prea mult.
A inceput semestrul de toamnă şi Trudi a intalnit, curand, la unul din cursuri, un bărbat căsătorit- Jim. Era polițist şi studia teoria de executare silită, ca să se poată califica pentru o

promovare. Avea treizeci de ani, doi copii şi o nevastă care il aştepta pe al treilea. intr-o după-amiază ii spuse lui Trudi, la o cafea, cat de tanăr fusese cand se insurase, şi cat de nefericit era in căsătorie. O avertiză, ca un tată, să nu se lase prinsă in capcana vieții de familie, intr-o căsătorie timpurie care s-o impovăreze cu responsabilități. Trudi s-a simțit flatată de faptul că el a avut incredere in ea şi i-a dezvăluit o problemă atat de personală, cum e cea a lipsei de farmec din viața maritală.
Părea să fie cumsecade, oarecum vulnerabil, puțin cam singur şi neințeles. Jim ii spuse căt de mult a insemnat pentru el faptul că a vorbit cu ea — că nu mai vorbise niciodată inainte cu altcineva ca ea - şi o intrebă dacă se mai pot intalni. Trudi consimți imediat, pentru că, deşi conversația lor din acea zi fusese mai degrabă unilaterală, Jim vorbind, de fapt, cel mai mult, fusese totuşi o comunicare, sentiment pe care Trudi nu-1 cunoscuse in familia ei. Şueta lor ii deschise fetei gustul pentru atenția după care tanjea. Două zile mai tarziu, au vorbit din nou, de data aceasta in timp ce se plimbau pe dealul din apropierea campusului, iar el a sărutat-o la plecare. Nu a trecut nici o săptămană şi deja se intalneau in apartamentul unui polițist cand acesta era de serviciu, in trei din cele cinci dupăamiezi pe care Trudi şi le petrecea la şcoală. Viața ei a inceput să se rotească in jurul timpului furat pe care-1 petreceau impreună. Trudi refuza să se gandească la felul in care o afecta relația cu Jim. Fugea de Ia cursuri şi a inceput, pentru prima dată, să nu mai obțină rezultate bune la şcoală. işi mințea prietenii in legătură cu activitatea ei şi sfarşi prin a-i evita, ca să nu mai fie nevoită să-i mintă. Renunțase la aproape toate activitățile ca să poată fie cu Jim ori de cate ori se ivea ocazia, şi gandindu-se la el cand nu il intalnea. Voia să fie disponibilă pentru el in cazul că s-ar fi ivit vreo oră liberă pe care ar fi putut-o petrece impreună.
in schimb, Jim ii dădea foarte multă atenție şi o flata cand erau impreună. Reuşea să-i spună exact ce voia să audă de la el - cat de minunată, deosebită, demnă de iubire era, şi cum 1-a făcut ea mai fericit decat fusese vreodată inainte. Cuvintele lui starniră in ea dorința de a se strădui şi mai mult să-1 atragă şi să-i facă plăcere. Mai intai, şi-a cumpărat lenjerie elegantă, ca s-o imbrace doar pentru el, apoi parfumuri şi uleiuri pe care el a sfătuit-o să nu le folosească pentru că soția lui ar fi putut sesiza mirosul şi s-ar fi intrebat ce se intamplă. indrăzneață, citea cărți despre cum să faci dragoste şi aplica cu el tot ce invăța. Extazul lui ii

dădea aripi să continue. Nu exista alt afrodisiac mai bun pentru ea decat dorința de a-1 excita pe acest bărbat. Răspundea cu toată puterea ei la atracția pe care el o simțea față de ea. Nu atat propria sexualitate şi-o exprima, cat mai ales sentimentul de a fi legitimizată de sensibilitatea lui sexuală față de ea. Deoarece ajunsese să ştie mai multe despre sexualitatea lui decat despre a ei, cu cat el ii răspundea mai mult, cu atat mai recunoscătoare ii era. Interpreta timpul pe care el il petrecea cu ea -şi pe care-1 fura celeilalte vieți a lui - ca pe o recunoaştere indelung aşteptată a valorii ei. Cand nu era cu el, se gandea la noi modalități de a-1 vrăji. Prietenii renunțară s-o mai invite pe la ei şi viața ei a inceput să se limiteze la o obsesie unidirecțională: cum să-1 facă pe Jim mai fericit decat fusese vreodată. Simțea fiorul victoriei la fiecare intalnire - victoria asupra monotoniei vieții lui, asupra incapacității lui de a cunoaşte iubirea şi implinirea sexuală. Faptul că putea să il facă fericit pe el insemna fericirea ei. in sfarşit, dragostea ei făcea minuni in viața cuiva. Asta işi dorise intotdeauna. Nu era ca mama ei, care-i alunga pe bărbați cu cererile ei. Dimpotrivă, ea construia o legătură bazată in totalitate pe iubire şi altruism. Era mandră că ii cerea atat de puțin lui Jim.
- Mă simțeam foarte singură cand nu eram cu el, iar asta insemna destul de mult timp. II vedeam doar cate două ore, trei zile pe săptămană. Intre timp, el nu mă căuta deloc. Avea cursuri lunea, miercurea şi vinerea, şi ne intalneam după aceea. Cand eram impreună, ne petreceam mai tot timpul făcand dragoste. Cand ne vedeam, in sfarşit, singuri, alergam unul in brațele celuilalt. Totul era atat de intens, de emoționant, că uneori ne venea greu să credem că şi alte perechi simt acelaşi fior cand fac sex. Desigur, după aceea, trebuia, invariabil, să ne luăm la revedere. Toate celelalte ore in care nu eram cu el, mi se păreau goale. Petreceam mai tot timpul cat nu eram impreună pregătindu-mă să-1 intalnesc din nou. imi spălam părul cu un şampon special, imi făceam unghiile, şi mă plimbam de colo-colo, gandindu-mă la el. Nu voiam să mă gandesc prea mult la soția şi familia lui. Voiam să cred că fusese prins in capcana căsătoriei inainte de a fi fost desul de matur ca să ştie ce vrea, iar faptul că n-avea nici cea mai mică intenție de a pleca, de a fugi de indatoririle sale, mi-1 făcea şi mai drag.
"... şi mă făcea să mă simt şi mai bine alături de el", ar fi putut la fel de bine adăuga Trudi. Nu era capabilă de o relație intimă prelungită, aşa că "tamponul de amortizare" pe care mariajul şi familia lui Jim i-1 ofereau era binevenit, la fel cum fusese şi refuzul fotbalistului de a fi impreună cu ea. Ne simțim bine doar cand raporturile noastre cu alții se stabilesc intr-un fel care ne e familiar, iar Jim ii oferea şi distanța şi lipsa de angajare pe care

Trudi le cunoştea atat de bine din relaţia părinţilor ei cu ea.
Cel de-al doilea semestru era pe sfarşite, se apropia vara, iar Trudi 1-a intrebat pe Jim ce se va intampla cu ei cand se va termina şcoala şi nu vor mai putea folosi această scuză convenabilă pentru a se intalni. El se incruntă şi răspunse vag:

- Nu ştiu sigur. Găsesc eu ceva.
incruntarea a fost suficientă pentru a o opri pe Trudi. Tot ce ii lega pe ei era fericirea pe care ea putea să i-o ofere. Dacă el nu era fericit, se putea sfarşi totul. Nu trebuia să-1 mai facă să se incrunte.
Şcoala se sfarşi şi Jim nu găsise nimic. „O să te sun", ii spuse el. Ea aşteptă. Un prieten al tatălui ei ii oferi o slujbă in hotelul lui, pentru perioada de vară. Mulji din prietenii ei lucrau şi ei acolo, şi o indemnară să vină şi ea. Va fi distractiv, promiseseră ei, să lucrăm toată vara pe lac. Refuză oferta, de teamă să nu cumva să nu fie acolo atunci cand avea să sune Jim. Deşi nu prea a ieşit din casă timp de trei săptămani, telefonul aşteptat nu a venit...
Intr-o după-amiază toridă de la mijlocul Iui iulie, Trudi era in oraş, făcandu-şi cumpărăturile, apatică. Ieşi dintr-un magazin cu aer condiţionat, clipi din cauza soarelui arzător şi... iată-1 pe Jim, bronzat, zambitor, ţinand de mană o femeie care nu putea fi decat soţia lui. Cu ei erau doi copii, un băieţel şi o fetiţă, iar la pieptul lui Jim, intr-o chingă albastră, un bebeluş. Ochii lui Trudi căutară privirea lui Jim. El ii aruncă o privire scurtă, apoi se uită in altă parte, trecand pe langă ea cu familia, soţia şi viaţa lui.
A reuşit cu greu să ajungă pană la maşină, deşi durerea din piept nu o lăsa să respire. Intră in maşină şi rămase acolo, in parcarea fierbinte, suspinand şi respirand cu greu, mult după ce soarele apusese. Apoi conduse incet, debusolată, pană la colegiu, apoi sus, pe dealul din spatele lui, pe acolo unde se plimbase prima dată cu Jim, iar el o sărutase. A condus pană ce drumul a inceput s-o ia brusc la vale, apoi se indrepta din nou, iar ea ar fi trebuit să intoarcă.
A fost un miracol faptul că a supravieţuit impactului, mai mult sau mai puţin intreagă. Dar şi o mare dezamăgire pentru ea. intinsă pe patul de spital, işi jură să incerce din nou, imediat ce o vor externa. Suportă mutarea in salonul de psihiatrie, tranchilizantele, interviul obligatoriu cu psihiatrul. Părinţii au venit s-o vadă cu randul, in ture elaborat concepute de asociaţia infirmierelor. Apariţiile tatălui ei erau insoţite de predici rigide despre motivele multiple pentru care merita să trăiască, in timpul predicilor, Trudi număra in gand de cate ori se uita tatăl ei la ceas. incheia, de obicei, cu un indemn

neputincios:
- Ştii cat te iubim, mama ta şi cu mine, draga mea. Promite-mi că n-ai să mai faci aşa ceva. Trudi i-a promis, indeplinindu-şi datoria, străduindu-se să suradă - un suras ingheţat de solitudinea de a şti că-1 minte pe tatăl său intr-o problemă atat de importantă. Vizitele lui erau urmate de ale mamei ei, care se plimba apăsat prin cameră, intreband-o cu insistenţă:
- Cum ai putut să faci asta? Cum ai putut să ne faci nouă una ca asta? De ce n-ai venit să-mi spui că ceva nu e in ordine? Ce naiba se intamplă cu tine, fetiţo? Eşti supărată din cauza mea şi a tatei? Apoi mama se aşeza intr-unui din fotoliile pentru vizitatori şi-i descria in detaliu cum

decurgea divorţul, ceea ce s-ar fi vrut a fi un subiect liniştitor. Lui Trudi i se făcea, de obicei, rău după aceste vizite.
in ultima noapte petrecută in spital, o asistentă a stat cu ea, in linişte, şi i-a pus cateva intrebări bland-iscoditoare. intreaga poveste a ţaşnit, curgand in valuri. in cele din urmă, asistenta ia spus:
- Ştiu că te gandeşti să incerci din nou. Şi de ce n-ai face-o? Nimic nu e diferit astăzi, faţă de săptămana trecută. Dar inainte s-o faci, aş vrea să intalneşti pe cineva. Asistenta, o fostă clientă de-a mea, a trimis-o la mine.
Aşa am inceput, Trudi şi cu mine, să lucrăm impreună pentru a vindeca nevoia ei de a da mai multă dragoste decat primea, de a da şi iar a da, dintr-un cotlon al sufletului ei care era deja golit. Au mai fost caţiva bărbaţi in viaţa ei in următorii doi ani; ei i-au dat posibilitatea să işi dea seama de felul in care se folosea de sex in relaţiile amoroase. Unul din ei era profesor la universitatea unde se inscrisese. Era un impătimit de muncă de talia tatălui ei. La inceput, Trudi s-a dedicat cu totul strădaniei de a-1 indupleca să nu mai lucreze atat şi să vină in braţele ei drăgăstoase. Dar, de data aceasta, deşi cu un acut sentiment de frustrare di ti cauza eşecului in a-1 schimba, a renunţat după cinci luni. Provocarea fusese mobilizatoare la inceput: de fiecare dată cand ii caştiga atenţia, se simţea "repusă in drepturi", dar, in acelaşi timp, sesiza că devine, din punct de vedere emoţional, tot mai dependentă de el, in timp ce partenerul ei, dimpotrivă, dăruia tot mai puţin. in timpul unei şedinţe de terapie, se confesa:
- Noaptea trecută am petrecut-o cu David; am plans şi i-am spus cat de important este el pentru mine. S-a apucat să-mi explice, ca de obicei, că trebuie să inţeleg că el are obligaţii profesionale importante - ei bine, n-am mai putut asculta. Mai auzisem asta. Mi-a devenit brusc limpede că mai jucasem

această scenă cu prietenul meu fotbalist. Mă dăruiam lui David, aşa cum făcusem şi cu celălalt iubit al meu.
Zambi cu amărăciune.
- Nu-ți poți imagina pană unde am mers ca să atrag atenția bărbaților. Zburdam prin cameră, in timp ce-mi scoteam şi aruncam hainele la intamplare, le suflam in ureche şi puneam in aplicare tot arsenalul meu de seducție. N-am incetat incă să mă străduiesc să atrag atenția cuiva care nu-mi arată nici un interes. Cred că cel mai plăcut fior pe care-1 simt cand fac dragoste cu David este atunci cand simt că reuşesc să-1 starnesc destul, cat să lase deoparte ceea ce face. Nu-mi face plăcere să recunosc, dar asta a fost o mare realizare pentru mine - să fiu in stare să-1 fac pe David, sau pe Jim, sau pe oricare altul, să-mi dea atenție. Presupun că tocmai pentru că nu mă simțeam bine cu ei, viața sexuală mu aducea o mare uşurare. Părea că doboară pentru cateva clipe toate obstacolele dintre noi şi ne contopeam. Iar eu aveam atata nevoie de această contopire. Dar nu mai sunt dispusă să mă arunc in brațele lui David. Mi se pare degradant.

Şi totuşi, David nu a fost ultima relație imposibilă a lui Trudi. Următorul ei iubit a fost un tanăr agent de bursă, atlet impătimit. Trudi a luptat cat a putut ca să-i caştige atenția; a incercat să-1 ademenească cu promisiunea certă a trupului ei dornic de sex, in schimbul programului rigid de antrenament. De cele mai multe ori cand făceau dragoste, el era prea obosit sau dezinteresat ca să realizeze sau sa-şi controleze erecția. intr-o zi, in biroul meu, Trudi descria ultimul lor eşec in această privință, cand brusc, incepu să radă.
- Cand mă gandesc la asta... am intrecut orice măsură! Nimeri nu s-a străduit vreodată mai mult să facă dragoste cu cineva care nu vroia.
Alt hohot de ras. Apoi, ferm:
- Trebuie să incetez. Am de gand să nu mai caut. Se pare că mă atrag invariabil bărbații care n-au nimic să-mi ofere şi care nici măcar nu vor să primească ce le ofer eu.
Acesta a fost momentul hotărator pentru Trudi. in cursul tratamentului terapeutic devenise capabilă să se iubească pe sine, iar acum era in stare să aprecieze dacă o relație nu-i aducea satisfacții, in loc să tragă imediat concluzia că nu era demnă de iubire şi că trebuia să depună eforturi mai mari in acest sens. Impulsul puternic de a-şi folosi sexualitatea pentru a stabili o relație cu un partener şovăielnic şi imposibil a scăzut brusc, iar la capătul celor doi ani de terapie, se intalnea deja cu mai mulți tineri, dar nu se mai culca cu ei.
- E atat de diferit acum, cand mă intalnesc cu un bărbat şi mă

gandesc dacă eu il plac, dacă eu mă simt bine cu el, dacă eu cred că e o persoană agreabilă. N-am gandit niciodată aşa inainte. incercam invariabil să-1 fac să mă placă, să mă asigur că se distrează bine cu mine şi să creadă că sunt drăguţă. Ştii, după ce ieşeam cu cineva, nu mă intrebam niciodată dacă eu vreau să-1 mai intalnesc. Eram prea preocupată să mă gandesc dacă i-am plăcut indeajuns pentru a-mi cere el mie să se intalnim din nou. Am făcut totul pe dos!

Cand s-a hotărat să intrerupă şedinţele de terapie, Trudi nu mai făcea de mult lucrurile pe dos. Era capabilă să detecteze cu uşurinţă o relaţie care n-ar fi mers şi, chiar dacă scanteia atracţiei se aprindea intre ea şi un partener şovăitor, se stingea repede la răceala evaluării pe care o făcea bărbatului, situaţiei, posibilităţilor. Voia pe cineva care să-i fie un adevărat partener, sau să nu fie deloc. Nu mai accepta nici un compromis. Dar adevărul era că Trudi nu ştia incă cum să trăiască cu sentimentele contrare suferinţei şi respingerii: cu bunăstarea şi cu angajarea intr-o relaţie. Nu cunoscuse niciodată nivelul de intimitate generat de tipul de relaţie pe care il voia acum. Deşi tanjise după comuniunea cu partenerul ei, nu fusese nicicand in situaţia de a trăi in atmosfera unei comuniuni adevărate. Faptul că părea să respingă bărbaţii nu era intamplător; capacitatea ei de acceptare a unei intimităţi adevărate era redusă. in familia ei nu existase nici un fel de intimitate, doar lupte şi armistiţii, fiecare din acestea anunţand, mai mult sau mai puţin, inceputul unei noi bătălii. Existase

suferinţă şi existaseră şi tensiuni, iar ocaziona], alinarea durerii şi incordării, dar niciodată o apropiere reală sau o dragoste adevărată intre membrii familiei ei. Ca reacţie la manipulările mamei sale, formula de iubire a lui Trudi fusese dăruirea de sine fără a primi nimic in schimb. Cand terapia a ajutat-o să iasă din capcana martiriului său de sacrificare, a rămas cu conştiinţa clară a ceea ce nu trebuia să facă; era şi acesta un pas inainte. Dar era doar jumătate din drum.

Următorul pas era ca Trudi să inveţe să trăiască, pur şi simplu, in compania bărbaţilor pe care-i considera agreabili, chiar dacă un pic plicticoşi. Plictiseala este o senzaţie pe care femeile care iubesc prea mult o trăiesc deseori in prezenţa unui bărbat „agreabil": nu tu clinchete de clopoţei, nu tu focuri de artificii, nu tu ploaie de stele căzătoare... in absenţa fiorului, se simt neliniştite, nervoase şi incomodate, o stare de disconfort general etichetată drept plictiseală. Trudi nu ştia cum să se poarte in prezenţa unui bărbat agreabil, atent şi sincer interesat

de persoana ei; ca toate femeile care iubesc prea mult, ea ştia să se imprietenească doar pentru a avea parte de o nouă provocare, nu pentru a se bucura, pur şi simplu, de compania bărbatului. Dacă nu trebuia să facă manevre speciale pentru a face relaţia să meargă, i se părea greu să stabilească o relaţie cu un bărbat, să se simtă bine şi in largul ei. Fiind obişnuită cu neliniştea şi suferinţa, cu lupta, cu victoria sau infrangerea, o relaţie căreia ii lipseau toate acestea părea prea „domestică" pentru a fi importantă şi, pe deasupra, stabilă. Culmea ironiei, se simţea mai puţin bine in prezenţa unor bărbaţi echilibraţi, veseli, stăpani pe ei, decat cu bărbaţi taciturni, rezervaţi emoţional, insensibili sau neinteresaţi de ea.

Dacă nu depune toate eforturile ca să schimbe situaţia in favoarea ei, femeia care iubeşte in exces devine obişnuită cu trăsături şi comportamente negative, şi se simte mai bine in compania lor decat in prezenţa contrariilor lor. Dacă Trudi n-ar fi invăţat să stabilească o relaţie confortabilă cu un bărbat care considera interesele ei la fel de importante ca ale lui, nu ar fi putut spera să realizeze o relaţie satisfăcătoare.

inainte de a se restabili, femeia care iubeşte prea mult prezintă de obicei următoarele caracteristici ale sentimentelor şi relaţiei ei sexuale:

Q Ea işi pune intrebarea: „Cat de mult mă iubeşte (sau are nevoie de mine)?" şi nu „Cat "de mult ţin eu la el?"

□ Majoritatea raporturilor sexuale cu el sunt motivate de intrebarea „Cum il pot face să mă iubească (sau să aibă nevoie de mine) mai mult?"

□ Impulsul de a se dărui sexual unor bărbaţi care, in opinia ei, au nevoie de aceasta, poate avea drept rezultat un comportament pe care ea insăşi il consideră promiscuu, dar el este in primul rand indreptat spre satisfacerea celuilalt, mai curand, decat spre mulţumirea proprie

□ Sexul este unul din instrumentele pe care le foloseşte in vederea manipulării sau schimbării personalităţii partenerului

,

□ Consideră adeseori că eforturile depuse in manipulările reciproce sunt tentante. Aplică arta seducţiei pentru a-şi atinge scopurile şi se simte minunat cand obţine rezultate bune şi foarte rău in caz contrar. Eşecul in incercarea de a obţine ce vrea o face, de obicei, să se străduiască şi mai mult.

.□ Confundă neliniştea, teama şi suferinţa, cu dragostea şi emoţia sexuală. „Golul" din stomac este pentru ea, dragoste.

□ işi extrage starea de excitaţie sexuală din cea a partenerului. Nu ştie cum este să se simtă ea insăşi bine; de fapt, se simte ameninţată de propriile ei sentimente.

□ Dacă ii lipseşte provocarea unei relații neimplinite, devine agitată. Bărbatul cu care nu se poate lupta, nu o atrage din punct de vedere sexual. Pe acesta il catalogheazâ drept „plicticos".
□ Adeseori ajunge să fie cu un bărbat mai puțin experimentat decat ea din punct de vedere sexual, ca să aibă sentimentul că deține controlul.
□ Duce dorul apropierii fizice, dar, temandu-se să nu fie incătuşată de celălalt şi/sau să fie copleşită de propria-i dorință de afecțiune, se simte in siguranță doar dacă păstrează distanța emoțională; distanță creată şi intreținută de neliniştea unei relații stresante. E cuprinsă de teamă dacă un bărbat işi manifestă dorința de a fi alături de ea emoțional şi sexual. Ori fuge ea, ori il alungă pe el.
intrebarea dureroasă pusă de Trudi la inceputul şedințelor noastre -„Cum de reuşeam să facem dragoste atat de bine, sa ne simțim atat de minunat, să fim atat de apropiați, cand nimic altceva nu mergea?" -merită a fi examinată, intrucat femeile care iubesc prea mult se confruntă adesea cu această dilemă: relații sexuale bune pe fondul unei relații nefericite sau fără speranță. Multe dintre noi au fost invățate că o viață sexuală „implinită" inseamnă dragoste „adevărată" şi, viceversa, că viața sexuală nu ar putea oferi satisfacții şi impliniri, dacă relația ca un intreg nu ar fi fericită. Nimic nu e mai puțin adevărat pentru femeile care iubesc prea mult. Din cauza dinamicii care operează la toate nivelurile relațiilor noastre amoroase, inclusiv la nivel sexual, o relație nesatisfăcătoare poate face, in realitate, ca sexul să fie excitant, pasional şi irezistibil.
Poate că vom fi presați să explicăm familiei şi prietenilor de ce o persoană care nu are nici o calitate deosebită care s-o facă demnă de admirat sau măcar plăcută, reuşeşte totuşi să starnească in sufletul nostru fiorul aşteptării şi un dor incomparabil mai mare decat ceea ce simțim pentru o altă persoană, mult mai agreabilă şi prezentabilă. Ne e greu să recunoaştem că ne lăsăm vrăjiți de visul care ne activează toate calitățile latente - dragostea, grija, atenția, integritatea, generozitatea - calități care, suntem sigure, există, tot in stare latentă, la iubitul nostru şi vor inflori la căldura dragostei noastre. Femeile care iubesc prea mult işi spun adesea că bărbatul cu care trăiesc n-a fost iubit cum se cuvine inainte, nici de părinți, nici de prietenă sau soție. Considerăm că este nedreptățit

şi ne grăbim să ne asumăm sarcina de a-1 ajuta să recupereze

tot ce i-a •lipsit in viață cu mult inainte de a-1 cunoaşte noi.
intr-un anume fel, scenariul acesta este o versiune a basmului „Frumoasa adormită" in care rolurile sunt inversate: "Frumoasa" adoarme din cauza vrajei, aşteptand să fie trezită de primul sărut dat din dragoste adevărată. Dorința noastră este să fim acelea care să desfacă vraja şi să elibereze bărbatul din ceea ce considerăm a fi inchisoarea lui. Luăm răceala lui emoțională, furia sau deprimarea, cruzimea sau indiferența, violența, necinstea sau dependența lui, drept dovadă a faptului că n-a fost iubit indeajuns. Ne punem iubirea să-şi măsoare puterile cu greşelile lui, cu eşecurile şi chiar cu stările lui patologice. Suntem hotărate să-1 salvăm prin puterea dragostei noastre.
Sexul este una din modalitățile esențiale pe care le folosim in incercarea de a-1 vindeca prin dragostea noastră. Fiecare partidă sexuală inmagazinează intreaga noastră strădanie de a-1 schimba pe bărbatul iubit. Cu fiecare sărut şi atingere ii comunicăm cat de deosebit şi merituos este, cat il admirăm şi cat ne bucurăm de prezența lui. Avem certitudinea că, o dată ce se va convinge de dragostea noastră, se va metamorfoza in eul său adevărat, care nu este altceva decat intruchiparea propriei noastre imagini despre el.
intr-un anume fel, sexul in aceste circumstanțe este benefic, pentru că aşa il vrem noi să fie; ne folosim toată energia ca să-1 facem să funcționeze, să fie minunat. Răspunsul pe care reuşim să-1 smulgem, indiferent de natura lui, ne incurajează să depunem alte eforturi, să fim mai iubitoare, mai convingătoare.
Sunt şi alți factori care operează aici. De exemplu, deşi s-ar zice că implinirea sexuală e puțin probabilă intr-o relație nefericită, trebuie să ne reamintim că punctul culminant al contactului sexual reprezintă o descărcare a unei tensiuni fizice şi emoționale. Pe cand unele femei evită relația sexuală cu partenerul atunci cand există tensiuni conflictuale intre ei, altele, in circumstanțe similare, consideră că, dimpotrivă, relația sexuală este o modalitate eficientă de a scăpa de tensiune, măcar temporar. Pentru o femeie nefericită din cauza relației sale cu un partener cu care nu se potriveşte, actul sexual poate reprezenta aspectul agreabil al relației şi singura modalitate eficientă de a stabili un raport cu partenerul ei.
De fapt, gradul de descărcare sexuală al unei femei poate fi direct proporțional cu gradul de disconfort pe care-1 simte alături de partenerul ei. E uşor de ințeles. Multe cupluri, indiferent de relația pe care o au -normală sau nu - fac sex cu pasiune după o ceartă. După o stare conflictuală, două elemente sunt definitorii pentru un act sexual pasional şi extatic: primul este descărcarea tensională, mai sus menționată; al doilea implică investiția uriaşă care se face după

un conflict, pentru a „gresa" relația sexuală, care să cimenteze astfel cuplul a cărui coeziune a fost ameninfată de conflict. Faptul că cei doi parteneri savurează, in aceste condiții, o experiență sexuală deosebit de plăcută şi satisfăcătoare

pare să valideze relația ca intreg. „Vedeți ce apropiați suntem, ce mult ne iubim, ce bine ne simțim impreună. Suntem făcuți unul pentru altul", pare să fie sentimentul exprimat.

Atunci cand realizează implinirea fizică, actul sexual are puterea de a crea legături profunde intre două persoane. Mai ales pentru femeile care iubesc prea mult, intensitatea luptei cu un bărbat poate consolida intensitatea experienței sexuale şi, astfel, legătura noastră cu el. Reciproca este şi ea adevărată. Cand avem o relație cu un bărbat care nu constituie in sine o provocare, aspectul sexual va fi lipsit de focul pasiunii. Pentru că nu putem menține constant starea de excitație, pentru că sexul nu e folosit ca să dovedim ceva anume, am putea considera că o relație mai normală, mai relaxată e, intr-un anume fel, insipidă. Comparată cu stilurile furtunoase de relații pe care le-am cunoscut inainte, acest tip insipid de relație nu face decat să ne demonstreze că tensiunea, lupta, durerea şi dramatismul sunt atributele „dragostei adevărate".

Ceea ce ne conduce la intrebarea: Ce este, atunci, dragostea adevărată?

Deşi dragostea nu se lasă uşor definită, sunt de acord că motivul este că incercăm in cultura noastră să combinăm intr-o singură definiție două aspecte ale dragostei care se opun şi, aparent, chiar se exclud reciproc. Astfel, cu cat vorbim mai mult de dragoste, cu atat ne contrazicem mai mult, iar cand descoperim un aspect războindu-se cu celălalt, renunțăm, derutați şi frustrați, şi susținem că dragostea e prea personală, misterioasă şi enigmatică pentru a o putea ținti cu precizie.

Grecii erau mai deştepți. Ei foloseau două cuvinte - eros şi agape -pentru a separa cele două modalități total diferite de a trăi ceea ce numim „dragoste". „Eros" se referă, desigur, la dragostea pasională, in timp ce „agape" defineşte relația stabilă şi responsabilă, liberă de pasiune, care se stabileşte intre două persoane care țin foarte mult una la cealaltă.

Contrastul dintre eros şi agape ne ajută să descifrăm dilema, dacă examinăm ambele aspecte ale dragostei in acelaşi timp in cadrul unei relații cu o singură persoană. Ne ajută de asemenea să ințelegem de ce fiecare din ele are proprii ei susținători care pretind că dețin singurul mod adevărat de a simți dragostea, căci e perfect adevărat, fiecare din cele două aspecte are propria lui frumusețe, adevăr şi valoare. in plus, fiecărui tip de dragoste ii lipseşte ceva prețios, pe care doar celălalt tip il

poate oferi. Să ascultăm cum descrie fiecare susţinător ce inseamnă să fii indrăgostit.
Eros: Dragostea adevărată este un dor mistuitor, disperat, de persoana iubită, percepută ca fiind diferită, misterioasă şi insesizabilă. Profunzimea dragostei se măsoară prin intensitatea obsesiei faţă de persoana iubită. Nu acorzi timp şi atenţie altor interese şi preocupări, pentru că iţi foloseşti intreaga energie să-ţi reaminteşti fragmente din intalnirile trecute sau să ţi le imaginezi pe cele viitoare. Adesea, trebuie depăşite piedici insurmontabile, şi iată şi elementul suferinţă prezent in adevărata dragoste. Un alt indicator al profunzimii dragostei este voinţa de a indura

suferinţa şi greutăţile vieţii de dragul unei relaţii. Asociate dragostei adevărate sunt sentimentele de emoţie, extaz, dramatism, anxietate, tensiune, mister şi dor.
Agape: Dragostea adevărată este un parteneriat in care sunt angajaţi profund doi oameni. Cei doi au in comun multe valori fundamentale, interese, scopuri, şi tolerează cu sinceritate diferenţele dintre ei. Profunzimea dragostei se măsoară prin increderea şi respectul reciproc pe care-1 au unul faţă de celălalt. Relaţia dintre ei permite fiecăruia să-şi dezvolte pe deplin calităţile expresive, creative şi productive. E multă bucurie in experienţele trăite in doi, fie ele trecute sau prezente, ca şi in cele posibil de anticipat. Fiecare il priveşte pe celălalt ca pe cel mai bun şi drag prieten. O altă măsură a dragostei este dorinţa amandurora de a se privi pe sine cu onestitate, in scopul de a impulsiona evoluţia relaţiei şi a intimităţii. Asociate dragostei adevărate sunt sentimentele de serenitate, siguranţă, devotament, inţelegere, tovărăşie, sprijin reciproc şi alinare.
Femeia care iubeşte prea mult simte, de obicei, o dragoste pasională - eros - pentru bărbatul insuportabil. Şi intr-adevăr, pasiunea infloreşte in ea tocmai pentru că el e insuportabil. Ca să existe, pasiunea are nevoie de o luptă continuă, de obstacole care se cer depăşite, de dorinţa frenetică de a avea mai mult decat are. Literal, pasiunea se traduce prin suferinţă, şi există multe cazuri in care, cu cat suferinţa e mai mare, cu atat pasiunea e mai adancă. Ardoarea intensă din relaţia bazată pe dragostea pasională nu se poate impăca cu plăcerile mai blande oferite de o relaţie echilibrată şi sigură; prin urmare, dacă femeia ar primi de la obiectul dragostei ei ceea ce işi doreşte cu ardoare, suferinţa ar inceta, şi pasiunea s-ar stinge şi ea, curand. Atunci, femeia şi-ar spune, probabil, că nu mai e indrăgostită, pentru că suferinţa dulce-amară a pasiunii nu mai

există.
Societatea in care trăim şi mjloacele de informare in masă omniprezente care ne impresoară şi ne saturează conştiința, confundă permanent cele două tipuri de dragoste. Ni se promite in mii de feluri că o relație plină de pasiune (eros) ne aduce mulțumire şi implinire (agape). In realitate, subințelesul promisiunilor este că o pasiune destul de mare sudează lanțurile unei legături durabile. Eşecul tuturor relațiilor bazate inițial pe un torent de pasiune certifică falsitatea acestei premise. Frustrarea, suferința şi dorința neimplinită nu pot construi o relație echilibrată, durabilă şi pozitiv evolutivă, deşi işi aduc o contribuție majoră şi certă intr-o relație pasională.
Dacă vraja erotică inițială se metamorfozează in devotamentul responsabil şi afectuos care infruntă timpul, atunci e necesară comuniunea de interese, valori şi idealuri, plus capacitatea de a menține o intimitate desăvarşită. Şi totuşi, iată ce se intamplă deseori: există senzația, in relația edificată pe pasiune, incărcată cum e de nelinişte, suferință şi frustrare, că lipseşte ceva foarte important. E nevoie de angajare, de un mijloc de echilibrare a experienței emoționale haotice care să ofere sentimentul

de siguranță şi protecție. Dacă s-ar intampla ca obstacolele din calea fericirii lor să fie doborate şi inlocuite cu un legămant sincer şi solid, cei doi parteneri s-ar uita unul la altul, intrebandu-se unde a dispărut pasiunea. Se simt in siguranță unul cu celălalt, işi dovedesc tandrețea şi generozitatea unul față de celălalt, dar in acelaşi timp se simt un pic păcăliți pentru că nu mai sunt mistuiți de dorință.
Prețul pe care-1 plătim pasiunii este teama; durerea şi teama alimentează dragostea pasională; şi tot ele o pot distruge.
Prețul pe care-1 plătim pentru o relație echilibrată este plictiseala; siguranța şi protecția cimentează o astfel de relație; şi tot ele o pot face rigidă şi anostă.
Dacă e să urmeze fiorul şi noutatea in relația amoroasă după transformarea pasiunii in devotament, ea trebuie să se fundamenteze nu pe sentimentul de frustrare sau de dorință inflăcărată, ci pe explorarea in profunzime a ceea ce D. H. Lawrence numea „tainele pline de bucurii" dintre un bărbat şi o femeie devotați unul altuia. După cum spune Lawrence, aceasta se realizează cel mai bine cu un singur partener, căci, pentru a crea adevărata intimitate, increderea şi sinceritatea lui agape trebuie combinate cu curajul şi vulnerabilitatea pasiunii. L-am auzit o dată pe un alcoolic convalescent exprimand acest lucru simplu şi frumos: „Beat fiind, m-am culcat cu o mulțime de

femei şi am trăit aceeaşi experienţă de nenumărate ori. De cand nu mai beau, m-am culcat doar cu soţia mea şi de fiecare dată trăiesc o altă experienţă."

Fiorul emoţiei care provine nu din excitarea reciprocă a simţurilor, ci din profunda cunoaştere reciprocă este, din păcate, rar. Cele mai multe dintre noi, care avem o relaţie stabilă, echilibrată, ne bazăm pe predictibilitate, confort şi amiciţie, pentru că ne temem să explorăm tainele pe care le intruchipăm ca bărbat şi femeie şi să scoatem la lumină eul nostru profund. Dar, in teama noastră de necunoscutul din noi inşine şi dintre noi, ignorăm şi evităm chiar darul pe care devotamentul nostru ni-1 pune la dispoziţie - intimitatea adevărată.

in cazul femeilor care iubesc prea mult, intimitatea reală cu partenerul nu se poate realiza decat după recuperare. In capitolele următoare o vom reintalni pe Trudi care se confruntă cu provocarea recuperării ce ne aşteaptă pe toate.

S^^^^P^^^^^fflB^SffiP^^i^^^B

3.Dacă sufăr pentru tine, mă vei iubi?

Iubito, iubito, te rog, nu pleca.
Cu sentimente ieftine cred că incep a mă droga.
Ultimul blues

Am fost nevoită să răscolesc o grămadă de panze pană să ajung să citesc versurile de pe panza inrămată care atarna pe peretele din camera ticsită cu tot felul de lucruri, Uzată de timp şi decolorată, panza cu peisajul de modă veche conţinea următoarele versuri:

Dragă mamă,
Mamă, dragă mamă. Cand mă gandesc la tine Aş vrea să fiu tot ce Inseamnă frumos Ce inseamnă adevăr. Tot ce e demn Nobil şi măreţ Vine de la tine, mamă, Din mana ta, care Ne-arată drumul.

Lisa, artist plastic cu un venit modest, care-şi folosea locuinţa şi ca studio, imi arătă versurile şi rase uşor.

- E prea de tot, nu crezi? Siropoase! Dar cuvintele care urmară trădau sentimente mai adanci.

- Am recuperat-o de la o prietenă care se muta şi voia să o arunce. O cumpărase in joacă, de la un magazin cu solduri. Cred că are, totuşi, ceva adevărat in ea, ce zici? Rase din nou şi spuse cu mahnire in glas:'

- Am iubit-o pe mama, dar n-am avut decat necazuri cu bărbaţii din cauza asta.

Făcu o pauză şi căzu pe ganduri. inaltă, cu ochi mari şi verzi şi cu un păr negru, lung şi drept, Lisa era o frumuseţe. Mi-a făcut

semn să iau loc pe o saltea acoperită cu o cuvertură, intr-un colț al camerei mai puțin ticsit şi mi-a oferit un ceai. Rămase tăcută in timp ce-1 pregătea.
Lisa mi-a atras atenția datorită unui prieten comun care mi-a spus cate ceva din povestea ei. Crescută intr-o familie de alcoolici, Lisa era

co-alcoolică. Termenul co-alcoolic desemnează o persoană care a dezvoltat o tendință bolnăvicioasă de a stabili o relație cu alte persoane ca rezultat al convietuirii cu cineva marcat de alcoolism. Fie că alcoolicul este unul din părinți, unul din soți, un copil sau un prieten, relațiile lui cu membrii familiei rezidă in dezvoltarea anumitor sentimente şi comportamente la coalcoolic: respect de sine redus, nevoia de a fi de folos, impulsul puternic de a-i schimba şi controla pe ceilalți, şi dorința de a suferi. De fapt, toate caracteristicile femeilor care iubesc prea mult sunt prezente, de obicei, la fiicele şi soțiile alcoolicilor, ca şi la cele ale persoanelor cu alte dependențe.
Ştiam deja că efectele copilăriei petrecute langă o mamă alcoolică, de care incercase să aibă grijă şi pe care incercase să o protejeze, influențaseră puternic felul in care Lisa urma să stabilească o relație cu un bărbat, mai tarziu, in viață. Am aşteptat cu răbdare, şi nu mult după aceea, incepu să-mi ofere detalii.
Era a doua din cei trei copii, născută după o soră care fusese cauza căsătoriei pripite a părinților ei şi inaintea unui frate care fusese şi el o surpriză, apărand la opt ani după naşterea Lisei, cand marna ei incă mai bea. Lisa era singurul produs al unei naşteri planificate.
- intotdeauna am crezut că mama e perfectă, poate pentru că aveam atata nevoie s-o cred aşa. Mi-am imaginat că este aşa cum imi doream şi mi-am jurat să fiu ca ea. in ce fantasmagorie am putut trăi! Lisa scutură din cap şi continuă:
- M-am născut cand părinții mei se iubeau incă foarte mult, de aceea am fost copilul ei favorit. Chiar dacă spunea că ne iubeşte pe toți la fel, ştiam că pe mine mă consideră aparte. Ne petreceam timpul impreună cat puteam. Cand eram foarte mică, bănuiesc că a avut, intr-adevăr, grijă de mine, dar după o vreme, rolurile s-au schimbat şi am inceput să am eu grijă de ea.
Tata se purta ingrozitor. Era violent cu mama şi juca toți banii. Caştiga bine ca inginer, dar nouă ne lipseau toate cele şi ne mutam tot timpul.
Ştii, poezia aceea de pe perete descrie mai curand felul in care voiam eu să fie lucrurile, decat felul cum erau ele in realitate. incep, in sfarşit, să văd adevărul. Toată viața am dorit ca mama

să semene cu persoana din poezioara aia, dar n-a fost in stare nici măcar să se apropie cat de cat de idealul meu pentru că era mai tot timpul beată. Am inceput, de timpuriu, să-mi transfer toată dragostea, devotamentul şi energia asupra ei, in speranța că imi va da inapoi ce aveam nevoie, că imi va returna ceea ce ii dădeam. Lisa tăcu şi ochii i se umbriră pentru o clipă.
- invăț toate astea acum la şedințele terapeutice, dar uneori e dureros să vezi cat de diferită a fost realitatea de ceea ce am crezut intotdeauna că pot s-o fac eu să fie.
- Eram foarte apropiată de mama, dar foarte devreme - atat de devreme că nu-mi amintesc cand s-a intamplat - am inceput să mă port ca şi cum eu aş fi fost mama şi ea copilul. imi făceam griji din cauza ei

şi incercam s-o protejez impotriva tatei. Făceam tot felul de giumbuşlucuri ca s-o inveselesc. M-am străduit cat arn putut s-o fac fericită, pentru că ea era tot ce aveam. Ştiam că ține şi se gandeşte la mine pentru că deseori mă chema să mă aşez langă ea şi stăteam aşa indelung, strans lipite una de alta, fără să vorbim prea mult, doar ținandu-ne in brațe. Acum, cand privesc inapoi, imi dau seama că mă temeam foarte tare pentru ea, aveam sentimentul că ceva ingrozitor trebuia să se intample - ceva ce-aş fi putut impiedica de-aş fi fost destul de atentă. A fost o viață dură, mai ales pentru un copil in creştere, dar n-am cunoscut niciodată alta. Am plătit un tribut destul de mare şi mai tarziu. in adolescență, am avut stări depresive grave. Lisa surase bland.
- Ce mă speria cel mai mult cand aveam o stare depresivă, era faptul că nu mai puteam avea grijă de mama, cand criza era la apogeu. Eram foarte conştiincioasă, să ştii... şi mă temeam ingrozitor să mă despart de ea, chiar cateva clipe. Singurul fel in care mă puteam despărți de ea era să găsesc pe altcineva de care să mă agăț.
Aduse ceaiul pe o tavă lăcuită in roşu şi negru şi il puse pe podea in fața mea.
- Cand aveam nouăsprezece ani, mi s-a oferit ocazia să plec in Mexic cu două din prietenele mele. Era prima dată cand o lăsam pe mama singură. Urma să stăm trei săptămani; dar in a doua săptămană am intalnit un mexican teribil de frumos care vorbea engleza excelent, era curtenitor şi foarte atent cu mine. După a doua săptămană, imi cerea deja zilnic să mă mărit cu el. imi spunea că mă iubeşte şi că nu poate să suporte gandul că mă pierde, acum după ce m-a găsit. Ce să zic? Probabil că ăsta era exact argumentul care trebuia folosit cu mine. imi spunea, cu

alte cuvinte, că are nevoie de mine, şi toată ființa mea răspundea la indemnul de a fi de ajutor. in plus, bănuiesc că eram conştientă, intr-o oarecare măsură, că trebuia să fiu cat mai departe de mama. Acasă era totul atat de intunecat, mohorat şi trist. Iar bărbatul acesta imi promitea o viață minunată. Familia lui era bogată. El primise o educație aleasă. Nu părea să lucreze nicăieri, dar m-am gandit că era din cauză că avand aşa mulți bani, nu avea de ce să muncească. Faptul că avea toți banii aceia la dispoziție şi, cu toate acestea, credea că numai eu il pot face fericit, mă făcea să mă simt teribil de importantă şi merituoasă.
Am sunat-o pe mama şi i l-am descris in cuvinte pline de inflăcărare. Ea zise: „Am incredere că vei lua o hotărare ințeleaptă". Ei bine, n-ar fi trebuit să aibă incredere. Am decis să mă mărit cu el, ceea ce n-a fost deloc o decizie ințeleaptă. Nu ştiam ce simt. Habar n-aveam dacă il iubesc, sau dacă el este bărbatul pe care-1 doream. Nu mă gandeam decat la faptul că iată, in sfarşit pe cineva care zice că el mă iubeşte pe mine. Nu prea ieşisem cu băieți, nu ştiam prea multe despre bărbați. Fusesem prea preocupată de problemele casei. imi simțeam sufletul gol, iar acest bărbat imi oferea ceva ce părea să fie chiar prea mult. Şi imi spunea că mă iubeşte. Eu

fusesem cea care oferise dragoste atata timp, iar acum se părea că imi venise şi mie randul să primesc. Moment mai potrivit nici că se putea. Ştiam că sunt secătuită, că nu mi-a mai rămas nimic de oferit.
Ne-am căsătorit repede, fără ştirea părinților lui. Pare o nebunie acum, dar atunci totul imi arăta cat mă iubeşte - că era dispus să-şi sfideze părinții ca să fie cu mine. M-am gandit atunci că, insurandu-se cu mine, se revolta impotriva părinților, o revoltă destul de mare ca să-i supere, dar nu atat de mare ca să-1 izgonească. Acum văd altfel lucrurile. De fapt, trebuia să-şi protejeze secretele despre identitatea şi comportamentul său sexual, iar faptul că avea o soție il făcea să pară mai „normal" decat dacă n-ar fi avut. Presupun că asta a lăsat să se ințeleagă cand mi-a spus că are nevoie de mine. Iar eu eram, bineințeles, alegerea perfectă, căci americană fiind, nu puteam, in cultura lui, decat să fiu suspectă, să n-am dreptate. Oricare altă femeie, mai ales una din aceeaşi clasă socială, văzand ce am văzut eu, ar fi spus cuiva, mai devreme sau mai tarziu. Şi ar fi aflat tot oraşul. Eu, insă, cui aş fi putut spune? Cine vorbea cu mine? Şi cine m-ar fi crezut?
Nu cred că ceva din toate astea a fost deliberat sau calculat din partea lui, căci, dincolo de hotărarea mea de a mă căsători cu

el, au mai fost şi alte motive. Ne potriveam şi am crezut, amandoi, la inceput, că asta e dragostea.
N-are importanță! Ghici ce s-a intamplat după nuntă? A trebuit să n& ducem acasă la el şi să locuim cu oamenii aceia care nici măcar nu ştiau că ne-am căsătorit! A fost ingrozitor. Părinții lui mă urau şi am avut sentimentul că erau supărați pe el de ceva vreme. Eu nu ştiam nici un cuvant in spaniolă. Familia lui ştia englezeşte dar refuza să vorbească. Eram o paria, complet izolată, şi mi s-a făcut teamă chiar de la inceput. El mă lăsa singură nopți in şir, aşa că stăteam in camera noastră şi, in cele din urmă, m-am obişnuit să adorm singură, fără să-1 mai aştept. Ştiam deja ce inseamnă să suferi. invățasem asta acasă. Mă gandeam, cumva, că ăsta e prețul pe care-1 plăteşti ca să fii cu cineva care te iubeşte, că aşa e normal.
Adeseori venea acasă beat şi dornic de sex iar asta mă ingrozea. Simțeam in nări parfumurile celorlalte femei cu care făcuse dragoste.
intr-o noapte, dormeam deja de mult cand m-a trezit un zgomot. Soțul meu, beat, se admira in oglindă, imbrăcat cu cămaşa mea de noapte. L-am intrebat ce face şi mi-a zis: „Nu crezi că-mi stă bine?" A făcut o strambătură şi am observat că se rujase,
in cele din urmă, ceva s-a rupt in sufletul meu. Am ințeles că trebuie să scap de-acolo. Pană in acel moment fusesem tare nenorocită, dar eram sigura că eu eram de vină, că aş fi putut fi mai iubitoare, că aş fi putut să-l fac să stea mai mult cu mine, să-i convingă pe ai lui să mă accepte şi poate chiar să mă placă. Eram dispusă să mă străduiesc şi mai mult, la fel ca mama. Dar asta de acum era altceva. Era demență.
Nu aveam bani şi nici vreo posibilitate de a face rost, aşa că a doua zi i-am spus că o să le spun părinților lui ce a făcut, dacă nu mă duce la San

Diego. L-am mințit spunandu-i că deja am chemat-o pe mama, că ea aşteaptă să ne intalnim şi că dacă mă duce la San Diego n-o să mai audă de mine. Nu ştiu cum de-am avut curajul, pentru că, in realitate, mă gandeam că o să mă omoare sau mai ştiu eu ce o să-mi facă, dar a mers. Ii era tare frică să nu afle părinții. M-a condus pană la frontieră fără un cuvant, şi mi-a dat bani să iau autobuzul pană la San Diego şi incă cincisprezece dolari. Aşa am ajuns in San Diego, in casa unui prieten. Am stat acolo pană mi-am găsit o slujbă, apoi m-am mutat cu alte fete şi am inceput să duc o viață destul de extravagantă.
In perioada aceea, nu mai eram in stare să simt nimic. Eram complet amorțită. Dar aveam incă o cantitate uriaşă de

compasiune, din cauza căreia am dat peste tot felul de necazuri. in următorii trei sau patru ani, am adus acasă nenumăraţi bărbaţi, pentru că ii compătimeam. Am avut noroc că lucrurile nu au luat o intorsătură urată. Majoritatea bărbaţilor cu care am avut relaţii aveau probleme cu drogurile sau alcoolul. ii intalneam la petreceri sau intamplător, in baruri şi, din nou, păreau să aibă nevoie de mine ca să-i inţeleg, să-i ajut, ceea ce mă atrăgea ca un magnet.

Atracţia pe care o resimţea Lisa faţă de acest tip de bărbaţi era perfect logică dacă ţinem seama de relaţia cu mama ei. intre „a fi iubită" şi „a fi nevoie de ea" Lisa pusese semnul ,egal\ aşa că atunci cand vreun bărbat părea să aibă nevoie de ea, el ii oferea, de fapt, dragoste. Nu trebuia să fie bun, generos sau să ţină la ea. Faptul că avea nevoie de ea era suficient pentru a starni vechile şi cunoscutele ei sentimente şi a aprinde, in forul ei interior, imboldul de a dărui afecţiune.

işi continuă povestea.

- Viaţa mea era un haos total, la fel şi a mamei. E greu de spus care dintre noi era mai bolnavă. Aveam douăzeci şi patru de ani cand mama s-a lăsat de băutură. A ales drumul cel mai greu. Singură in camera ei, a sunat la A. A. şi a cerut ajutor. Au trimis două persoane să stea de vorbă cu ea şi ele au dus-o la o şedinţă in după-amiaza aceea. N-a mai pus strop de băutură in gură de atunci.

Lisa zambi cu blandeţe la amintirea curajului mamei sale.

- Trebuie să fi fost insuportabil, căci era o femeie foarte mandră, prea mandră pentru a-i chema dacă n-ar fi fost disperată. Mulţumesc lui Dumnezeu că n-am fost acolo s-o văd. Aş fi depus atatea eforturi s-o fac să se simtă mai bine, că n-ar fi ajuns niciodată să fie ajutată cu adevărat.

Mama incepuse să bea incontrolabil cand eu aveam nouă ani. Veneam acasă de la şcoală şi o găseam intinsă pe canapea, inconştientă, cu sticla langă ea. Sora mea se supăra pe mine şi imi spunea că refuz să privesc realitatea, pentru că nu vreau să recunosc gravitatea situaţiei, dar o iubeam prea mult pe mama şi refuzam pană şi gandul că făcea ceva rău.

Eram foarte apropiate, mama şi eu. De aceea, cand lucrurile au inceput să se destrame intre ea şi tata, am vrut să-i ofer o compensaţie. Fericirea ei era cel mai important lucru pentru mine. Simţeam că trebuie să-i ofer

o compensaţie din cauza tatei care o rănea, iar singurul lucru pe care ştiam să-1 fac era s*ă fiu bună. Aşa că am fost bună in toate felurile in care m-am priceput. O intrebam dacă are nevoie s-o ajut la ceva. Găteam şi făceam curat fără să fiu

rugată. incercam să nu am nevoie de nimic pentru mine insămi.
- Dar nimic n-a dat rezultate. Realizez acum că luptam cu două forțe incredibil de puternice: mariajul părinților mei aflat in derivă şi alcoolismul mamei. N-aveam nici o şansă să indrept ceva, dar asta nu m-a impiedicat să-mi continui incercările - şi să mă invinovățesc pentru eşecuri.
- Mă durea nespus nefericirea ei. Şi ştiam că erau incă aspecte pe care le puteam imbunătăți. Felul cum invățam la şcoală, de exemplu. Nu mergeam prea bine, din cauza tensiunii de acasă, bineințeles, nemaivorbind de faptul că aveam grijă de fratele meu şi pregăteam masa şi că, in final, mi-am luat o slujbă ca să ieşim din impas. La şcoală nu aveam energie decat pentru un singur examen cu note strălucite. Mi-1 plănuiam cu grijă şi-1 luam cu brio, ca să le arăt profesorilor că nu sunt proastă. Dar, in rest, mă eschivam cat puteam. Profesorii imi spuneau că nu mă străduiesc destul. Ha! N-aveau de unde să ştie cat mă străduiam -să nu-mi las familia să se destrame. Dar carnetele de note nu erau grozave, iar tata urla şi mama plangea. Ma invinuiam că nu sunt perfectă. Şi am continuat să mă străduiesc şi mai mult.
intr-o familie dezorganizată ca aceasta, in care există dificultăți aparent insurmontabile, membrii familiei se concentrează asupra unor probleme mai simple, cu o posibilă perspectivă de rezolvare. Rezultatele şcolare ale Lisei au devenit astfel, centrul atenției tuturor, inclusiv al Lisei. Familia avea nevoie să creadă că această problemă era cea care, dacă se rezolva, ar aduce inapoi armonia.
Presiunea asupra Lisei era imensă. Nu numai că incerca să rezolve problemele părinților ei, inhămată fiind şi la indatoririle mamei ei, dar tot ea era identificată cu cauza nefericirii familiale. Din cauza dimensiunilor monumentale ale sarcinii asumate, nu se bucura de nici un succes, in ciuda eforturilor ei eroice. in mod firesc, sentimentul valorii proprii a fost extrem de afectat.
- O dată, am sunat-o pe cea mai bună prietenă a mea şi i-am spus: „Lasă-mă să vorbesc cu tine, te rog. Poți citi o carte dacă vrei. Nu eşti obligată să mă asculți. Dar am mare nevoie de cineva la capătul celălalt al firului". Nici măcar nu credeam că merit să-mi asculte cineva problemele! Dar ea chiar m-a ascultat. Tatăl ei era alcoolic in recuperare şi fusese la A.A. Ea sa dus la Alateen şi cred că mi-a dat rezultatele benefice ale progamului in acelaşi fel in care m-a ascultat. Mi-era atat de greu să recunosc că ceva nu e in ordine, dacă nu era din vina tatălui meu. il uram.
Am sorbit amandouă ceaiul in linişte cateva minute, timp in care Lisa se lupta in tăcere cu amitirile ei dureroase. Cand a fost in stare să vorbească, a spus simplu:

">TfŢJJ
FEMEI CARE IUBESC PREA MULT
- Tata ne-a părăsit cand aveam şaisprezece ani. Sora mea era deja plecată. Era cu trei ani mai mare decal mine şi imediat ce a făcut optsprezece ani, |i-a găsit o slujbă cu normă intreagă şi a plecat de-acasă. Am rămas deci, mama, fratele meu şi cu mine. Cred că incepeam să mă scufund, cu toată presiunea pe care o exercitam asupra mea, in strădania de a o face pe mama fericită şi de a avea grijă de fratele meu. Aşa că am plecat in Mexic şi m-am măritat, am revenit acasă şi am divorțat şi pe urmă m-am zbenguit cu o mulțime de bărbați, ani in şir.
La cinci luni după ce mama incepuse şedințele la A.A. s-a intamplat să-1 intalnesc pe Gary. In prima zi petrecută impreună, a fost drogat. Ne-am plimbat cu maşina, era şi prietena mea cu noi, care il cunoştea, iar el a fumat marihuana. M-a plăcut şi l-am plăcut, şi fiecare, separat, i-a transmis celuilalt acest mesaj prin prietena mea; foarte curand după asta mi-a dat telefon şi a trecut apoi pe la mine. L-am rugat să-mi pozeze şi i-am schițat portretul din amuzament, şi-mi aduc aminte că m-am simțit copleşită de afecțiunea pentru el. A fost cel mai puternic sentiment pe care l-am avut vreodată față de un bărbat.
Era drogat din nou, stătea acolo şi vorbea rar - ştii, ca atunci cand oamenii sunt drogați - şi a trebuit să mă opresc, pentru că mainile imi tremurau atat de tare că nu mai puteam desena nimic. Am ridicat blocul de desen şi l-am sprijinit de genunchi ca să stea; astfel, nu-mi putea vedea mainile care tremurau ca naiba.
Acum ştiu că am reacționat aşa pentru că vorbea la fel cum vorbea mama după ce băuse o zi intreagă. Aceleaşi pauze lungi şi cuvinte alese cu grijă care erau rostite, cumva cu emfază. intreaga mea grijă şi dragoste pentru mama s-au combinat cu atracția fizică pe care o simțeam pentru el, căci arăta bine. Dar, in acelaşi timp, habar n-aveam de ce am reacționat aşa şi am numit asta dragoste.
Faptul că atracția Lisei față de Gary şi implicarea ei in relația cu el au debutat atat de repede după ce mama ei s-a lăsat de băutură n-a fost o intamplare. Legătura ce le unea pe cele două femei nu fusese sfăramată. Chiar dacă, geografic, erau despărțite, mama fusese intotdeauna prima responsabilitate a Lisei şi iubirea ei cea mai profundă.
Cand Lisa a inceput să-şi dea seama că mama ei se schimba, vindecandu-se de alcoolism fără ajutorul ei, a reacționat, din frică, la acest refuz de a avea nevoie de ea. Curand Lisa stabili o nouă relație de profunzime cu un alt individ dependent. După căsătorie, şi pană la insănătoşirea mamei ei, relațiile ei cu

bărbații fuseseră ocazionale. Ea s-a „indrăgostit" de un bărbat dependent, in momentul in care mama ei s-a indreptat spre Alcoolicii Anonimi ca să ceară ajutor şi sprijin pentru a se insănătoşi. Lisa simțea nevoia unei relații cu o persoană dependentă, nu pasivă, ca să se simtă „normală".
Continuă cu descrierea celor şase ani care urmară. Gary s-a mutat la ea imediat şi a declarat ferm in timpul primei săptămani de conviețuire că, dacă va fi vreodată vorba să aleagă intre a cumpăra droguri şi a plăti

chiria, drogurile vor fi intotdeauna pe primul loc in ceea ce-1 priveşte. Cu toate acestea, Lisa era sigură că se va schimba, că va ajuge să prețuiască ce aveau impreună şi să vrea să-1 păstreze. Era sigură că il putea face s-o iubească cu aceeaşi dragoste cu care il iubea ea.
Gary rareori lucra, iar cand o făcea, credincios spuselor sale, tot salariul se ducea pe cea mai scumpă marihuana sau pe haşiş. La inceput, Lisa i s-a alăturat in folosirea drogurilor, dar cand a descoperit că ii afecta capacitatea de a-şi caştiga existența, s-a oprit. La urma urmei, ea era cea responsabilă pentru intreținerea amandurora, iar ea işi lua responsabilitatea in serios. Ori de cate ori se gandea să-i spună să plece
- după ce ii luase iar bani din poşetă sau il găsise in toiul unei petreceri cand ea venise extenuată de la serviciu sau lipsise toată noaptea de acasă
- el aducea o pungă plină de bunătăți, sau o aştepta cu masa pusă, sau ii mărturisea că a făcut rost de cocaină special pentru ei doi, şi hotărarea ei se spulbera in timp ce işi spunea că, in definitiv, el o iubeşte cu adevărat.
Povestea copilăriei lui o făcea să plangă şi să-1 compătimească; era sigură că, dacă il iubeşte indeajuns, va fi in stare să-1 recompenseze pentru tot ce a suferit. Se gandea că nu-1 poate invinui sau trage la răspundere pentru comportamentul de acum, din moment ce suferise atat de mult in copilărie şi uita durerea propriului ei trecut, pe măsură ce se concentra să-1 repare pe al lui.
O dată, in timp ce se certau pentru că refuzase să-i dea un cec pe care i-1 trimisese tatăl de ziua ei, el a sfaşiat cu un cuțit toate tablourile din casă.
Lisa reluă povestirea.
- Eram aşa bolnavă pe vremea aceea că m-am gandit: „E numai vina mea; n-ar fi trebuit să-1 supăr." Pe atunci mă invinuiam incă pentru orice, incercand să repar ireparabilul.
Ziua următoare era intr-o sambătă. Gary era plecat, iar eu făceam curățenie, plangand şi aruncand la gunoi trei ani de

pictură. Lăsasem televizorul deschis ca să-mi alung gandurile, şi era o femeie pe post, una pe care o bătuse bărbatul, şi care vorbea intr-o emisiune. Nu i se vedea fața; a vorbit despre cum fusese viața ei şi a descris nişte scene oribile, iar apoi a zis: "Nu credeam că situația e aşa gravă pentru că aveam incă puterea s-o suport!"
Lisa dădu din cap uşor.
- Asta făceam şi eu, acceptam situația asta ingrozitoare pentru că mai aveam putere s-o suport. Cand am auzit-o pe femeia aceea, am zis tare: „Dar meriți ceva mai mult decat cel mai rău lucru pe care-1 poți suporta!" Mi-am auzit, brusc, spusele şi am inceput să plang in hohote pentru că ințelesesem: la fel făceam şi eu. Meritam mai mult decat durerea şi frustrarea şi prețul plătit şi haosul. La fiecare tablou sfaşiat, imi spuneam: „"Nu mai vreau să trăiesc aşa!"
Cand Gary s-a intors, lucrurile lui il aşteptau afară, impachetate, in fața uşii. Lisa işi chemase cea mai bună prietenă, care-1 adusese şi pe soțul ei, iar cei doi au ajutat-o să-şi adune curajul şi să-i spună lui Gary să plece.

- N-a făcut o scenă, pentru că erau prietenii mei acolo, pur şi simplu a plecat. Ulterior, m-a sunat şi a inceput să mă amenințe, dar nu i-am răspuns deloc şi după o vreme, a renunțat.
Aş vrea, totuşi, să ințelegi că n-am făcut asta singură - să reacționez, vreau să spun. I-am telefonat mamei după-amiază, după ce mă mai liniştisem, şi i-am povestit tot. M-a sfătuit să mă duc la Al-Anon, la şedințele pentru adulții care au fost copii de alcoolici. Am ascultat-o doar pentru că sufeream atat de tare.
Al-Anon, ca şi Alateen, este o grupare de rude şi prieteni ai alcoolicilor care se intalnesc pentru a se ajuta unii pe alții să nu mai fie obsedați de alcoolicii din viața lor. Şedințele sunt pentru fiii şi fiicele - adulți - ai alcoolicilor care vor să scape de efectele conviețuirii in copilărie cu alcoolismul. Efectele respective includ majoritatea caracteristicilor iubirii in exces.
Abia atunci am inceput să mă ințeleg. Gary era pentru mine ceea ce fusese alcoolul pentru mama: un drog fără de care nu puteam trăi. Pană in ziua cand i-am spus să plece, fusesem terorizată de gandul că ar putea să mă părăsească, aşa că am făcut tot ce am putut ca să fie mulțumit. Am făcut tot ce făcusem inainte, cand eram mică - am muncit din greu, am fost bună, n-am cerut nimic pentru mine, am preluat responsabilitățile celuilalt.
Din cauză că modelul meu fusese intotdeauna sacrificiul de

sine, nu ştiam cine sunt dacă nu aveam pe cine să ajut sau o suferință de indurat.

Ataşamentul profund al Lisei față de mama sa şi sacrificarea propriilor ei necesități şi dorințe pe altarul acestui ataşament au pregătit-o pentru relațiile amoroase de mai tarziu, destinate mai degrabă pentru suferință decat pentru implinirea personală. in copilărie Lisa luase decizia de a remedia orice dificultate ivită in viața mamei sale prin forța dragostei şi altruismului ei. Decizia s-a ascuns curand in subconştient, de unde a continuat s-o impulsioneze. Total neobişnuită să evalueze modalități de siguranță pentru propria persoană, dar expertă in promovarea bunăstării altora, a acceptat relații care promiteau ocazii de a indrepta lucrurile in favoarea cuiva prin forța dragostei ei. Credincioasă cazului său, eşuarea eforturilor ei de a caştiga afecțiunea celuilalt o impulsiona să se străduiască şi mai mult.

Gary, cu dependența lui de droguri, cu dependența afectivă şi cruzimea lui, reprezenta combinația celor mai rele caracteristici ale părinților Lisei. Paradoxal, tocmai asta explica atracția ei față de el. Dacă relația pe care am avut-o cu părinții a fost in esență una instructivă, bazată pe exprimarea normală a afecțiunii, interesului şi aprobării, atunci, adulți fiind, vom avea tendința să ne simțim bine cu persoane care trezesc in noi sentimente asemănătoare - siguranță, căldură sufletească, respect de sine. in plus, vom avea tendința de a evita oamenii care ne fac, prin critica sau manipularea lor, să ne simțim mai puțin increzători in noi inşine. Vom simți aversiune față de comportamentul lor.

Dacă, dimpotrivă, relația cu părinții a fost ostilă, critică, brutală, manipulatoare, supra-dependentă, supra-protectoare - sau cu alte cuvinte, anormală — atunci, ni se pare „normal" cand intalnim o persoană care exprimă, poate chiar foarte subtil, nuanțe ale unor atitudini şi comportamente identice. Ne vom simți ca acasă alături de persoane cu care re-cream tiparele anterioare de raportare anormală, şi dimpotrivă, incomodate şi stingherite cu persoane blande, amabile, altfel spus, normale. Cu alte cuvinte, pentru că nu suntem provocate să incercăm să schimbăm pe cineva ca să-1 facem fericit sau ca să-i caştigăm afecțiunea sau acceptarea reprimate, ne inchipuim că ne plictisim alături de oameni normali. Plictiseala e sinonimă de multe ori cu o largă paletă a sentimentului de stinghereală - de la formele uşoare la cele intense - pe care femeile care iubesc prea mult sunt inclinate să le trăiască cand sunt lipsite de rolul atat de familiar lor, al ajutorului, speranței şi preocupării pentru bună-starea altei persoane. Există, la majoritatea adulților -

copii de alcoolici - şi a descendenţilor proveniţi din familii cu diverse alte disfuncţionalităţi -o fascinaţie pentru persoanele cu probleme şi o atracţie pentru emoţii, mai ales negative. Dacă dramele şi haosul au fost constant prezente in viaţa noastră şi dacă, aşa cum se intamplă deseori, am fost forţaţi in copilărie să ne renegăm sentimentele, avem nevoia la maturitate de evenimente dramatice care să ne trezească sentimentele - dacă mai e ceva de trezit. Aşadar, ca să simţim că trăim, avem nevoie de sentimentul de nesiguranţă, de durere, dezamăgire şi luptă.

Lisa a ajuns la capătul poveştii sale.

- Pacea şi liniştea care au urmat in viaţa mea după plecarea lui Gary mă innebuneau. Mi-a trebuit tot curajul din lume ca să nu-1 sun şi să-1 rog să vină inapoi. Dar incet-incet m-am reobişnuit cu viaţa normală.

Nu ies cu nimeni acum. Ştiu că sunt incă prea bolnavă pentru a stabili o relaţie normală cu un bărbat. Dacă aş ieşi acum, mi-aş găsi un alt Gary. Aşa că, pentru prima dată, imi fac planuri pentru mine insămi şi nu mai incerc să schimb pe altcineva.

in relaţia ei cu Gary, Lisa, ca şi mama ei in relaţia cu alcoolul, suferea de o boală, compulsia distructivă pe care n-o putea controla singură. La fel ca mama ei, care dezvoltase dependenţa de alcool şi nu era in stare să se lase de băut singură, Lisa dezvoltase ceea ce era tot o relaţie de dependenţă faţă de Gary. Nu fac această analogie in mod gratuit şi nici nu folosesc cu uşurinţă cuvatul dependenţă in compararea cazurilor celor două femei. Mama Lisei devenise dependentă de un drog - alcoolul — pentru a evita supărarea intensă şi disperarea din viaţa ei. Cu cat mai mult folosea alcoolul pentru a evita durerea, cu atat mai intens acţiona drogul asupra sistemului ei nervos şi producea chiar sentimentele de care vroia să scape. Alcoolul intensifica durerea, in loc să o aline. Aşa că bea şi mai mult. Şi astfel a ajuns la dependenţă.

Lisa a incercat şi ea să evite suferinţa şi disperarea. Ea suferea de o stare depresivă gravă, care işi avea originea in copilăria ei dureroasă. Acest tip de depresie se intalneşte la copiii proveniţi din familiile cu probleme serioase, iar modalitatea lor de a o trata, sau mai bine zis d& a o evita, variază in funcţie de sex, dispoziţie, rolul jucat in copilărie. La adolescenţă, multe tinere ca Lisa işi ţin depresia in şah, dezvoltand acel stil de a iubi prea mult. Pe măsură ce se angajează in relaţii haotice, dar stimulatoare şi enervante, cu bărbaţi anormali, sunt prea agitate pentru a cădea in starea depresivă care rămane, insă, prezentă, chiar sub nivelul de conştientă.

in acest fel, un partener violent, indiferent, infidel, sau altfel spus, dificil, devine pentru aceste femei omologul drogului, căci produce mijlocul de a scăpa de sentimente - la fel cum alcoolul sau alte substanțe de alterare a stării sufleteşti constituie pentru persoanele dependente posibilitatea de evadare temporară, de care refuză să se despartă. Ca şi in cazul alcoolului şi drogurilor, aceste relații greu de manevrat, care adorm atenția, işi aduc propriul lor aport de suferință.
Comparată cu evoluția alcoolismului, dependența de relațiile cu bărbații se intensifică pană cand se transformă in viciu. A nu avea o relație - cu alte cuvinte, a fi singur cu tine insăți - poate fi chiar mai rău decat cea mai mare suferință produsă de o relație, şi asta pentru că a fi singur inseamnă a simți impunsăturile durerii din trecut combinate cu cea din prezent.
Cele două compulsii sunt paralele din acest punct de vedere şi la fel de greu de depăşit. Dependența unei femei de partenerul ei, sau de o serie de parteneri incompatibili, se poate datora inițial unei multitudini de probleme familiale. Paradoxal, adulții - copii de alcoolici - sunt mai norocoşi decat cei proveniți din alte medii defavorizante, intrucat există asociațiile Al-Anon, cel puțin la nivelul marilor oraşe, care le oferă asistență in efortul de a-şi rezolva problemele de respect de sine şi raportare la ceilalți.
Recuperarea dependenților de relații interumane implică primirea ajutorului dat de grupul de sprijin in invățarea a două lucruri: cum să rupi cercul vicios şi cum să cauți sentimente de auto-apreciere şi bunăstare in altă parte decat la un bărbat incapabil să nutrească aceste sentimente. Cheia este să inveți cum să duci o viață sănătoasă, satisfăcătoare, liniştită, fără a depinde, pentru a fi fericit, de altcineva.
Trist este faptul că pentru cei implicați in relații dependente, sau prinşi in plasa dependenței de droguri sau alcool sau de oricare altă substanță chimică, convingerea că se pot descurca singuri ii impiedică să ceară ajutor, obstrucționand astfel recuperarea.
Tocmai din cauza acestor convingeri - „Pot s-o fac singur" - pentru mulți din cei care se luptă cu una din aceste boli, lucrurile se inrăutățesc inainte de a incepe măcar să se indrepte. Trebuia ca viața Lisei să devină iremediabil nemanevrabilă, incontrolabilă, pentru ca ea să recunoască că are nevoie de ajutor ca să-şi invingă dependența de suferință.
Starea Lisei nu era ajutată nici de faptul că atat suferința din dragoste cat şi dependența de o relație sunt idealizate de cultura noastră (n. tr.:

este vorba de cultura americană) - de la cantecele populare la muzica de operă, de la literatura clasică la poveştile medievale,

de la serialele TV melodramatice, la filmele şi piesele de teatru cu mare succes de public, suntem impresurate de nenumărate exemple de relații imature, nereuşite, dar poleite şi ridicate in slăvi. Aceste modele culturale ne invață - a cata oară - că profunzimea dragostei se măsoară prin suferința pe care o provoacă, iar cei care suferă cu adevărat, iubesc cu adevărat. Cand intr-un cantec, solistul se tanguie duios că nu se poate stăpani să nu iubească pe cineva, chiar dacă il doare iubirea, chiar dacă suferă, există ceva in noi care, probabil din cauza forței pe care o are expunerea repetată la acest punct de vedere, acceptă că ideea exprimată de solist este felul in care ar trebui să fie lucrurile. Acceptăm că suferința este o componentă firească a dragostei, că dorința de a suferi din dragoste este o trăsătură mai curand pozitivă decat negativă. Există puține modele de cupluri in care partenerii se raportează unul la altul in mod matur, sănătos, corect, liber de orice manipulări sau subjugări şi asta din două motive. Primul: aceste relații sunt foarte rare in viața reală; al doilea: intrucat calitatea implicării emoționale este mult mai subtilă in relațiile normale decat drama evidentă a relațiilor anormale, potențialul dramatic al celor dintai este trecut cu vederea, de obicei, in literatură, dramaturgie şi muzică. Dacă modelele anormale de raportare la ceilalți sunt un adevărat flagel, este din cauză că asta e tot ce vedem şi cunoaştem.
Şi tot din cauza lipsei exemplelor de dragoste mature şi a comunicării normale din mass-media, am cochetat ani de zile cu ideea de a scrie, in episoade zilnice, despre fiecare serial melodramatic. in episoadele mele, toate personajele comunică unul cu altul, in mod sincer, non-defensiv şi afectuos. Fără minciuni, secrete, manipulări, fără victime şi victimizatori. in schimb, telespectatorii ar vedea personaje hotărate să aibă relații normale cu ceilalți, bazate pe o sinceră comunicare.
Nu numai că acest tip de relații interumane ar intra in conflict cu structura normală a programelor TV dar ele ar şi ilustra, datorită contrastului evident, cat suntem de saturați cu cazurile de exploatare, manipulare, sarcasm, răzbunare, ademenire deliberată, crize de gelozie, minciună, amenințare, coerciție etc, nici unul din ele nefiind de folos unei relații normale. Dacă te gandeşti la ce ar insemna un singur episod despre comunicarea sinceră şi dragostea matură pentru calitatea acestor saga nesfarşite, ia in considerație şi influența pe care alterarea comunicării o are asupra vieții noastre.
Totul se intamplă intr-un anumit context, chiar şi felul in care iubim. Trebuie să fim conştienți de defectele distructive ale viziunii societale despre dragoste şi să opunem rezistență imaturității superficiale şi auto-distructive in relațiile personale,

aureolate de societate. Trebuie să dezvoltăm conştient o modalitate mai deschisă şi mai sinceră de a ne raporta la oameni decat cea pe care o propagă mass media, vanzand astfel intimitatea reală pe frămantările neliniştii.

4. Nevoia de a te simți necesar

E o femeie aşa bună la suflet indrăgostită de un bărbat imoral;
Şi-l iubeşte chiar de e rău, Şi nu ințelege de ce.
Femeia bună la suflet

„Nu ştiu de ce face asta. Eu aş innebuni dacă ar trebui să suport ce suportă ea."
„N-am auzit-o niciodată plangandu-se!"
„De ce il suportă?"
„Ce naiba vede la el? Ar putea găsi uşor pe cineva mai bun."
Oamenii au tendința să vorbească aşa despre femeile care iubesc prea mult, intrucat ei văd ceea ce pare a fi un efort nobil de a scoate ce e mai bun dintr-o relație in aparență nesatisfăcătoare. Dar explicația misterului acestui ataşament statornic se găseşte, de cele mai multe ori, in experiențele din copilărie. Majoritatea femeilor care iubesc prea mult se dezvoltă şi continuă şi la maturitate rolurile pe care le-au adoptat in copilărie. Pentru multe din noi, aceste roluri semnifică negarea propriei noastre personalități, in incercarea de a satisface nevoile celorlalți membri ai familiei. Poate că am fost forțate de imprejurări să ne maturizăm mai repede, să ne asumăm prematur responsabilități pentru că mama sau tata erau prea afectați, fizic sau psihic, ca să-şi indeplinească indatoririle de părinți. Sau poate că ne-a lipsit unul din părinți, din cauza divorțului sau decesului, iar noi am incercat să-1 inlocuim, atat pentru frații mai mici cat şi pentru părintele rămas. Poate că am devenit „mămica" fraților mai mici in timp ce mama era plecată la serviciu. Sau poate că am avut ambii părinți, dar pentru că unul din ei era furios sau frustrat sau nefericit, iar celălalt nu răspundea cu compasiune, ne-am trezit in postura de confidente, ascultand anumite detalii (despre relația lor), care depăşeau capacitatea noastră de a le "digera" emoțional. Ascultam pentru că ne temeam de consecințele pe care le-ar fi avut refuzul nostru asupra părintelui respectiv, dar şi din teama de a nu pierde dragostea lui, dacă n-am fi reuşit să ne indeplinim rolul impus. Şi astfel, nu ne-am protejat nici noi, şi cu atat mai puțin părinții noştri, care aveau nevoie să ne vadă mai puternice decat eram in realitate. Chiar dacă nu eram destul de coapte pentru aceste responsabilități, am sfarşit prin a-i proteja noi pe ei. Cand ireparabilul s-a produs, invățasem deja de prea timpuriu şi prea bine cum să avem grijă de alții, cu excepția

noastră, bineințeles. Nevoia noastră de dragoste, atenție, educație şi siguranță a rămas fără răspuns,

concomitent cu simularea noastră că suntem mai puternice şi mai puțin temătoare, mai mature şi mai descurcărețe decat ne simțeam in realitate. Şi pentru că tot invățasem să ne negăm propria noastră nevoie de afecțiune, am crescut căutand cat mai multe ocazii de a face ceea ce ştiam atat de bine: să ne preocupe mai mult dorințele şi cererile altora decat recunoaşterea propriilor temeri, dureri şi dorințe neimplinite.
Am pretins că suntem mature atata timp, am cerut atat de puțin, şi am dăruit atat de mult ca acum ni se pare că e prea tarziu să ne mai vină randul. Continuăm să-i ajutăm pe alții, şi să sperăm că temerile noastre vor dispărea şi că vom fi răsplătite cu dragoste.
Povestea Melaniei este edificatoare pentru felul in care maturizarea rapidă, cu prea multe responsabilități - in cazul ei, inlocuirea părintelui absent - poate genera compulsia de a iubi.
Chiar in ziua in care am intalnit-o, după ce ținusem un curs de asistență medicală, nu m-am putut opri să nu observ că pe chipul ei puteai face un studiu al contrastelor. Nasul mic, in vant, cu ploaia de pistrui şi obrajii plini de coşuri ii dădeau un aer poznaş atrăgător. Aceste trăsături vioaie păreau nelalocul lor langă cearcănele intunecate din jurul ochilor cenuşii şi limpezi. Cu coama de păr ondulat, castaniu-roşcat, semăna cu un spiriduş palid, obosit.
A stat deoparte aşteptand să termin de discutat cu cei şaseşapte studenți care rămăseseră după curs. Cum se intampla frecvent cand vorbeam despre alcoolismul in familie, erau cațiva cursanți care voiau să abordeze probleme prea personale pentru a fi discutate la „şueta" de intrebări şi răspunsuri care urma intotdeauna după expozeul meu.
Cand a plecat şi ultimul dintre colegii ei, Melanie mi-a dat un moment de răgaz şi s-a prezentat, apoi, dand mana cu mine ferm şi tandru in acelaşi timp, pentru cineva atat de fragil şi delicat ca ea.
Aşteptase atat de mult şi atat de răbdătoare să vorbească cu mine, că, in ciuda aparentei siguranțe de sine, am bănuit că atinsesem o coardă sensibilă la curs. Ca să-i dau posibilitatea să vorbească pe larg, am rugat-o să ne plimbăm prin campus. A ciripit camaradareşte cat mi-am strans eu lucrurile şi am ieşit din sala de curs, dar, o dată afară, in după-amiaza cenuşie de noiembrie, a rămas intr-o tăcere reflexivă.
Am luat-o pe o alee pustie, singurul sunet fiind cel scos de frunzele uscate de sicomori care se sfăramau sub tălpile noastre.

Melanie ieşi din alee pentru a răzui cateva flori din acelea in formă de stea, cu varfurile petalelor curbate in sus ca la stelele de mare expunand paloarea părţii de dedesubt. După o vreme adăugă şoptit:
- Mama nu a fost alcoolică, dar după felul cum aţi descris familiile afectate de această boală, ar fi putut foarte bine să fie. A fost bolnavă mental - a fost nebună - şi in cele din urmă, boala a ucis-o. A suferit de stări depresive puternice, a fost de multe ori in spital, uneori timp indelungat. Medicamentele pe care i le dădeau ca să se facă „bine" i-au făcut mai mult rău. in loc de o nebună plină de energie, a devenit o

legumă. Dar şi aşa, in starea de legumă, a reuşit pană la urmă să se sinucidă. Deşi ne străduiam să n-o lăsăm niciodată singură de tot, in ziua aceea ne-am imprăştiat care incotro catva timp. S-a spanzurat in garaj. Tata a găsit-o.
işi scutură capul repede, tulburand amintirile intunecate adunate in minte şi continuă:
- Azi-dimineaţă, la curs, am auzit multe lucruri cu care m-aş putea identifica, dar aţi spus că copiii de alcoolici sau din familii cu diverse alte probleme, ca a noastră, işi aleg adeseori parteneri alcooloci sau dedaţi altor droguri, dar asta nu-i adevărat in ceea ce-1 priveşte pe Sean. Mulţumesc lui Dumnezeu, nu-i place să bea, nici să se inţepe. Avem alte probleme. Se uită departe de mine, ridicandu-şi capul.
- De obicei, mă descurc in orice imprejurare - bărbia ei se lăsă in jos - ... dar incep să mă satur. Apoi ma privi in ochi, zambi şi dădu din umeri.
- Răman fără mancare, bani şi timp, asta-i tot.
A spus-o ca şi cum ar fi fost poanta unui banc, la care trebuia să te amuzi, nu să răspunzi serios. A avut nevoie de un indemn ca să-mi dea detalii, lucru pe care 1-a făcut cu indiferenţă.
- Sean a plecat din nou. Avem trei copii: Susie, şase ani; Jimmy, patru; şi Peter, doi şi jumătate. Lucrez cu jumătate de normă ca supraveghetoare intr-un spital, urmez cursuri de asistentă medicală şi mă străduiesc să nu-mi las familia să se destrame. Sean are, de obicei, grijă de copii cand nu se duce la şcoala de arte plastice, sau nu e plecat de acasă. A spus asta fără nici o umbră de amărăciune.
- Ne-am căsătorit acum şapte ani. Eu aveam şaptesprezece ani şi tocmai terminasem liceul. El avea douăzeci şi patru, făcea ceva actorie, şi mergea la o şcoală cu jumătate de normă. Locuia intr-un apartament, cu incă trei prieteni. Mă duceam la ei duminica şi le găteam - adevărate festine. Eram iubita lui de duminica noaptea. Vinerea şi sambăta fie avea vreo piesă in

care juca, fie se intalnea cu altcineva. Oricum, toți cei din apartament mă iubeau. Masa pregătită de mine era cel mai frumos lucru care li se intampla o dată pe săptămană.
Obişnuiau sa-1 tachineze pe Sean şi-i spuneau că ar trebui să se insoare cu mine ca să am grijă de el. Cred că i-a plăcut ideea, pentru că aşa a şi făcut. M-a cerut in căsătorie iar eu am spus, bineințeles, da. Eram in al nouălea cer. El era aşa de frumos! Uite!
işi deschise geanta şi scoase un album. Prima fotografie era a lui Sean: ochii negri, pomeții sculptați şi bărbia brăzdată de o cută adancă se combinau intr-o infățişare foarte plăcută. Era o versiune mărită a ceea ce părea să fi fost o fotografie făcută pentru o mapă de prezentare a unui actor sau model. Am intrebat dacă e aşa şi Melanie imi confirmă, numind un cunoscut fotograf.
- Seamănă cu Heathcliff, am remarcat, iar ea aprobă din cap cu mandrie. Ne-am uitat impreună la celelalte fotografii - erau ale copiilor,

in diverse ipostaze de varstă: tarandu-se, făcand primii paşi, sufland in lumanări la ziua de naştere. Dorind să văd o fotografie mai puțin prelucrată de-a lui Sean, am făcut observația că nu apare deloc in fotografiile copiilor.
- Nu, el e cel care face fotografiile, de obicei. Are multă experiență in arta fotografică, ca şi in cea teatrală şi plastică.
- Lucrează in vreunul din aceste domenii acum? am intrebat.
- Nu... Mama lui i-a trimis nişte bani, aşa că s-a dus din nou la New York să vadă ce oportunități găseşte acolo. Cobori glasul, aprcape imperceptibil.
Dată fiind fidelitatea ei absolută față de Sean, m-aş fi aşteptat s-o aud vorbind cu optimism despre această nouă sondare a New York-ului. Pentru că n-a făcut-o, am intrebat-o eu:
- Despre ce e vorba, Melanie?
Pentru prima dată cu o undă de nemulțumire in |las, imi spuse:
- Nu mariajul nostru e problema. Ci mama lui. Ii tot trimite mereu bani. De fiecare dată cand e pe punctul de a se stabili, fie cu noi, fie la un nou loc de munca, ea ii trimite un cec şi el pleacă din nou. Nu-1 poate refuza. Dacă nu i-ar mai trimite bani, n-am avea nici o problemă.
- Şi dacă n-o să inceteze niciodată?
- Atunci va trebui să se schimbe Sean. O să-1 fac să înțeleagă că ne răneşte.
Am văzut lacrimi strivite intre genele-i negre.
- Sean va trebui să refuze banii, continuă ea
- Nu prea pare c-o să se intample aşa, din cele ce-mi spui.

Ridică glasul şi spuse cu hotărare:
- Mama lui nu va distruge ceea ce am clădit impreună. El se va schimba, crede-mă.
Melanie găsise o frunză enormă şi ii dădu cu piciorul de cateva ori, privind-o cum se sfăramă.
Am aşteptat cateva clipe şi am intrebat-o:
- Asta e tot?
Continuand să lovească frunza cu piciorul, răspunse:
- A fost la New York de nenumărate ori; se intalneşte cu cineva cand e acolo.
Vocea ei era moale şi oarecum indiferentă.
- Altă femeie? am intrebat, iar Melanie se uită in altă parte şi dădu din cap. De cat timp are această relaţie? am continuat eu.
- De ani de zile, probabil. Spunand asta, Melanie işi băgă capul intre umeri. Totul a inceput la prima mea sarcină. Nici nu l-am invinuit. Mi-era aşa de rău şi mă simţeam atat de mizerabil, iar el era aşa departe.
in mod surprinzător, Melanie şi-a asumat vina pentru infidelitatea lui Sean, ca şi responsabilitatea de a-1 intreţine pe el şi pe copii in timp ce el işi căuta, chipurile, de lucru. Am intrebat-o dacă s-a gandit vreodată la divorţ.

,jff-
"> •"ţ? ff i

- Ne-am despărţit o dată, de fapt. E o prostie că spun asta, pentru că suntem despărţiţi mai tot timpul, cu plecările astea ale lui. Dar o dată, mai mult ca să-i dau o lecţie, i-am spus că vreau să ne despărţim, şi timp de şase luni am trăit separat. El mă suna, iar eu ii trimiteam bani cand avea nevoie, cand se ivea brusc o ocazie şi avea nevoie să fie ajutat să sară hopul. Dar in celelalte privinţe, ne descurcam fiecare singur. Eu chiar am ieşit cu alţi doi bărbaţi! Melanie părea surprinsă că şi alţi bărbaţi ar putea fi interesaţi de ea. imi spuse cu nedumerire:
- Amandoi au fost aşa drăguţi cu copiii, şi au vrut să mă ajute la treburile din casă, au reparat ce era de reparat şi chiar mi-au cumpărat diverse lucruşoare de care aveam nevoie. Mi-a plăcut felul in care m-au tratat. Dar nu aveam nici un sentiment adevărat pentru ei. N-am simţit niciodată pentru ei atracţia pe care o simţeam pentru Sean. Aşa că, in cele din urmă, m-am intors la el. Făcu o grimasă.
- Apoi a trebuit să-i explic cum de era totul reparat prin casă.
Traversasem jumătate de campus şi aş fi dorit să aflu mai multe despre
copilăria lui Melanie ca să inţeleg ce fel de experienţe o „pregătiseră" pentru dificultăţile ei prezente.

- Cand iți rememorezi copilăria, ce vezi? am intrebat şi am văzut-o incruntandu-se pe măsură ce privea inapoi la anii copilăriei.
- A, e caraghios! Mă văd cu un şorț pe mine, stand in fața aragazului şi amestecand intr-o oală. Eram a treia din cei cinci copii, iar cand aveam paisprezece ani, a murit mama. incepusem să gătesc şi să fac curat cu mult inainte, pentru că mama era foarte bolnavă. După un timp, nici n-a mai ieşit din camera ei. Cei doi frați mai mari s-au angajat după şcoală ca s-o scoatem la capăt, iar eu am preluat, cumva, rolul mamei. Surorile mele erau cu trei şi respectiv cinci ani mai mici decat mine, aşa că mi-a revenit doar mie sarcina de a face totul in casă. Dar ne-am descurcat bine. Tata muncea şi făcea cumpărăturile. Eu găteam şi dereticam. Toți am făcut ce-atn putut. Nu prea ne ajungeam cu banii, dar ne-am descurcat. Tata muncea din greu, avand frecvent două slujbe. De aceea era mai tot timpul plecat de acasă. Cred că stătea la serviciu pe de o parte pentru că trebuia, iar pe de alta, ca s-o evite pe mama. Cu toții o evitam cat puteam. Era groaznic de dificilă.
Tata s-a recăsătorit cand eu eram in liceu. Lucrurile s-au schimbat in bine imediat, pentru că noua soție lucra şi ea, şi avea o fetiță de aceeaşi varstă cu sora mea cea mai mică - cam doisprezece ani. Totul s-a combinat perfect. Banii nu mai erau aşa o problemă. Tata era fericit. Aveam destul ca s-o ducem bine, pentru prima dată in viață.
Am intrebat:
- Cum te-ai simțit cand ți-a murit mama? Melanie stranse din dinți.
- Persoana care a murit nu mai era mama mea de ani de zile. Era o altă persoană - cineva care dormea sau țipa şi ne făcea numai necazuri. Mi-o amintesc cum era cand era incă mama mea, dar vag. Trebuie să

caut adanc in memorie persoana care era blandă şi dulce, care canta in timp ce făcea gospodărie sau se juca cu noi. Ştii, era irlandeză şi canta nişte melodii atat de melancolice... Să lăsăm asta; cred că ne-am simțit uşurați cand a murit. Dar am avut şi un sentiment de vină: poate că dacă aş fi ințeles-o mai bine şi aş fi avut mai multă grijă de ea, nu s-ar fi imbolnăvit atat de tare. Nu mă gandesc la asta decat dacă n-am incotro. Ne apropiam de destinație şi, in puținele momente care ne rămăseseră, aş fi dorit s-o fac să arunce măcar o privire asupra originii necazurilor ei din prezent.
- Vezi vreo asemănare intre viața ta de copil şi cea de acum? am intrebat. Surase, puțin jenantă.

- Mult mai bine decat pană acum, doar pentru că am vorbit despre asta. ințeleg că şi acum aştept - pe Sean să vină acasă, cum il aşteptam pe tata cand era plecat; ințeleg că nu-1 invinuiesc deloc pe Sean pentru ce face pentru că in mintea mea plecările lui se suprapun peste absența tatei care pleca la serviciu, pentru că trebuia să aibă grijă de noi. ințeleg acum că nu este acelaşi lucru, şi totuşi eu simt la fel, ca şi cum aş fi dat lovitura.
Făcu o pauză şi clipi des, incercand să vadă mai clar tiparele care se desfăceau in fața ochilor ei.
- Da, sunt incă micuța şi curajoasa Melanie care ținea casa unită, amesteca in oala de pe aragaz şi avea grijă de copii. Se inroşi brusc sub şocul ințelegerii.
- Deci, e adevărat ce-ați spus la curs despre copiii ca mine. Aveți dreptate, noi căutăm oamenii cu care putem juca acelaşi rol pe care l-am jucat in copilărie!
inainte să ne despărțim, Melanie m-a imbrățişat strans şi a zis:
- Vă mulțumesc că m-ați ascultat. Simțeam nevoia să vorbesc cu cineva despre asta. ințeleg mai bine lucrurile acum, dar nu sunt pregătită să renunț, nu incă! Se inviorase vizibil şi spuse, cu incredere:
- Şi-apoi, Sean nu trebuie decat să se maturizeze. Şi o va face. Trebuie, nu-i aşa?
Fără să aştepte răspuns, se intoarse şi plecă, păşind printre frunzele uscate.
intr-adevăr, Melanie ințelegea mult mai bine lucrurile acum, dar rămăseseră incă obscure pentru ea multe alte asemănări intre copilăria şi situația ei prezentă.
De ce avea nevoie o tanără inteligentă, atrăgătoare, energică şi capabilă ca Melanie de o relație plină de suferință şi dificultăți, cum era cea pe care o avea cu Sean? Deoarece, pentru ea şi pentru alte femei care au crescut in familii profund nefericite, in care povara emoțională era prea grea şi responsabilitatea prea mare pentru umerii lor, pentru aceste femei, deci, binele şi răul deveniseră derutante şi incalcite, şi in cele din urmă, unul şi acelaşi lucru.

De exemplu, in familia lui Melanie, atenția părintească era aproape inexistentă, din cauza incapacității generale a familiei de a se organiza, pe măsură ce incercau să facă față procesului de dezintegrare a personalității mamei. Eforturile eroice ale Melaniei de a se ocupa de gospodărie erau recompensate cu cel mai asemănător sentiment cu dragostea: dependența plină de recunoştință a tatălui ei față de ea. Sentimentele de teamă şi impovărare, care ar fi fost fireşti la un copil in aceste

circumstanțe, se pierdeau in umbra sentimentului de competență pe care i-1 generase nevoia tatălui de ajutorul ei şi boala mamei. Năucitoare treabă pentru un copil - unul din părinți să te considere mai puternic decat eşti, iar celălalt, indispensabi I! Acest rol jucat in copilărie i-a modelat personalitatea de salvator care se poate ridica deasupra obstacolelor şi haosului, salvandu-i pe cei dragi prin curajul, puterea şi voința lui de neinfrant.

Complexul „salvatorului" pare mai autentic decat e in realitate. Dacă e lăudabil să-ți păstrezi capul in momente de criză, Melanie, la fel ca alte femei cu experiențe similare, avea nevoie de prezența momentelor de criză ca să poată trăi. in absența zbuciumului, stresului sau unei situații disperate pe care s-o controlezi, sentimentele adanc ingropate din copilărie - de a fi copleşit din punct de vedere emoțional - ar ieşi la iveală şi ar deveni amenințătoare. Copilul Melanie fusese ajutorul de bază al tatălui şi mamă pentru ceilalți copii. Dar avea şi ea nevoie de afecțiunea părinților; cum insă mama era tulburată psihic, iar tatăl era şi el indisponibil, cerințele ei au rămas fără răspuns. Ceilalți copii au avut-o pe Melanie să aibă grijă de ei, să se agite şi să se nelinişte ască din cauza lor. Melanie n-a avut pe nimeni. A fost nevoită nu numai să se descurce fără mama ei, dar să şi invețe să gandească şi să acționeze ca un adult. Nu era nici locul, nici momentul să-şi exprime sentimentul de panică, iar privarea de porția ei de afecțiune a inceput să i se pară justă. Pretinzand cu putere că este matură, reuşea să uite că nu este decat un copil inspăimantat. Ajunsese nu doar să se simtă bine in mijlocul haosului, ci şi să aibă nevoie de el pentru a se simți bine. Povara de pe umerii ei a ajutat-o să evite panica şi suferința. A incovoiat-o şi i-a adus uşurare in acelaşi timp.

in plus, conştiința propriei valori rezultase din responsabilitățile asumate care depăşeau capacitățile ei de copil. Obținuse aprecierea datorită efortului depus, grijii pentru ceilalți, sacrificării propriilor nevoi şi dorințe in favoarea celorlalți. in acest fel, martiriul a devenit parte integrantă a personalității ei şi, combinat cu complexul de „salvator", a făcut din Melanie un adevărat magnet pentru cineva aflat mereu in necazuri - cineva ca Sean. Pentru a ințelege mai bine forțele care acționau in viața ei, ar fi util să trecem in revistă aspectele importante din evoluția lui Melanie-copil pentru că, din cauza unor circumstanțe inedite din copilăria ei, sentimentele şi reacțiile fireşti au fost hiperbolizate in mintea ei.

Pentru copiii care cresc in familii atomizate, e firesc să nutrească dorința arzătoare de a scăpa de părintele de acelaşi sex pentru a beneficia de toată dragostea celuilalt părinte,

numai pentru ei. Băieții îşi doresc din inimă ca tata să dispară, pentru ca mama să-şi reverse toată dragostea şi atenția asupra lor. Iar fetele visează să Ie inlocuiască pe mămici şi să fie ele soțiile tăticilor. Majoritatea părinților au primit „cereri in căsătorie" de la copiii de sex opus, cereri care exprimă această dorință: un băiețel de patru ani ii spune mamei: „Cand o să mă fac mare, o să mă insor cu tine, mami". Sau ce-i spune tăticului o fetiță de trei ani: „Tați, hai să avem o casă doar pentru noi doi, fără mami." Aceste năzuințe, foarte normale, reflectă unele din cele mai puternice sentimente pe care le nutreşte un copil. Şi totuşi, dacă se intamplă ceva cu părintele-rival, dacă se imbolnăveşte sau e absent din familie, efectul asupra copilului e devastator.

Cand in familie mama are tulburări psihice sau suferă de o boală acută sau cronică, e alcoolică sau morfinomană (sau, altfel spus, absentă din punct de vedere emoțional şi fizic din diverse motive), fiica (de obicei cea mai mare, dacă sunt mai multe) este invariabil aleasă să umple golul creat de boala sau absența mamei. Povestea Melaniei ilustrează efectele acestei „promovări" asupra unei fetițe. Din cauza debilității mentale a mamei ei, Melanie s-a simțit „moştenitoarea" indatoririlor conducătorului feminin al familiei. in decursul anilor care au urmat şi in care s-a format personalitatea ei, fata a fost, in multe privințe, mai mult un partener decat o fiică pentru tatăl ei. in timp ce discutau şi rezolvau problemele familiei, cei doi acționau ca o echipă. intr-un fel, Melanie 1-a avut pe tatăl ei doar pentru ea, căci relația lor era total diferită de cea pe care tatăl o avea cu ceilalți copii ai lui. Melanie a fost egala tatălui ei. Timp de mai mulți ani, ea a fost şi mai puternică şi mai echilibrată decat mama ei. Asta inseamnă că dorința normală a copilului-Melanie de a-1 avea pe tatăl ei doar pentru ea s-a realizat, dar numai cu prețul sănătății şi, in final, al vieții mamei ei.

Ce se intamplă cand se realizează dorința copilului de a scăpa de părintele de acelaşi sex ca să-i rămană doar lui părintele de sex opus? Există trei consecințe extrem de puternice, modelatoare de caracter şi care acționează la nivel inconştient: Prima este vina.

Melanie se simțea vinovată cand işi amintea de sinuciderea mamei sale şi de eşecul incercării de a o impiedica, acea vină asumată conştient, şi pe care o resimt toți membrii familiei in care se petrece această tragedie. In cazul lui Melanie, conştiința vinei a fost exacerbată de sentimentul acut al responsabilității față de bunăstarea familiei ei. in afară, insă, de povara apăsătoare a vinovăției, mai purta o povară, incă şi mai grea. indeplinirea dorinței de a-1 avea pe tatăl ei doar pentru ea a dat

naştere unei vinovății inconştiente care co-exista cu vina conştientă de a nu-şi fi salvat mama bolnavă mental de la suicid. Faptul a generat nevoia de

alinare, impulsul de a suferi şi de a indura greutăți pentru a-şi ispăşi vina. Această nevoie, combinată cu obişnuința Melaniei de a-şi juca rolul de martir, agenerat ceva foarte asemănător masochismului. in ciuda suferinței inerente, singurătății şi responsabilităților copleşitoare, găsea confort, dacă nu chiar plăcere, in relația cu Sean.

Cea de-a doua consecință este sentimentul, inconştient, de disconfort față de sexualitatea pe care o implică faptul de a avea părintele de sex opus doar pentru sine. in mod obişnuit, prezența mamei (sau, in frecventele cazuri de divorț din ziua de azi, a unui alt partener sexual al tatălui - mama vitregă sau prietena) oferă siguranță atat tatălui cat şi fiicei. Fiica e liberă să-şi dezvolte sentimentul că e atrăgătoare şi iubită de tatăl ei, pentru că legătura lui puternică cu altă femeie o impiedică să acționeze sub impulsul sexual apărut, inevitabil, intre ei.

intre Melanie şi tatăl ei nu s-a prefigurat o relație incestuoasă, dar date fiind circumstanțele, ar fi putut apărea. Factorul dinamic care opera in familia lor este deseori prezent in relația incestuoasă dintre tați şi fiice. Cand mama, din diferite motive, abdică de la rolul ei de partener al soțului şi părinte al copilului şi determină, astfel, promovarea fiicei in această poziție, ea işi obligă, de fapt fiica, să-şi asume indatoririle ce-i reveneau, şi să rişte să devină subiectul avansurilor sexuale ale tatălui. (Deşi sar părea că vina, in acest caz, ii revine mamei, ea ii aparține in totalitate tatălui, in cazul in care incestul chiar se produce. Şi este aşa pentru că, in calitate de adult, lui ii revine datoria să protejeze copilul, şi nu să-1 folosească pentru satisfacerea pornirilor sexuale.)

in plus, chiar dacă tatăl nu se apropie de fiica sa manat de porniri sexuale, absența unei legături puternice intre părinți, şi preluarea de către fiică a rolului mamei in familie măreşte atracția sexuală dintre tată şi fiică. Din cauza relației lor apropiate, fiica poate fi jenată de ințelegerea faptului că interesul deosebit al tatălui față de ea este maculat, intr-o oarecare măsură, de nuanțe sexuale. După cum disponibilitatea emoțională neobişnuită a tatălui poate determina fiica să-şi concentreze sexualitatea abia inmugurită asupra lui cu mult mai mult decat ar face-o in circumstanțe obişnuite. in strădania de a evita violarea, fie şi in gand, a tabu-ului extrem de puternic al

incestului, fiica işi poate adormi, total sau parțial, sexualitatea. Decizia de a face aşa este inconştientă, un mod de apărare impotriva celui mai amenințător impuls - atracția sexuală față de părinte. Fiind inconştientă, decizia nu e uşor de examinat şi inversat.
Rezultatul este o tanără pe care ar stingheri-o toate sentimentele sexuale, din cauza violării inconștiente a tabuurilor legate de ele. Cand se intamplă aşa, afecțiunea poate fi singura expresie a dragostei.
in cazul lui Melanie, modalitatea inițială de a se raporta la Sean a fost sentimentul responsabilității față de el. Acest sentiment devenise de mult felul ei de a simți şi exprima dragostea.

Cand avea şaptesprezece ani, tatăl ei a „inlocuit-o" pe Melanie cu noua sa soție, mariaj pe care adolescenta 1-a intampinat, se pare, cu uşurare. Faptul că n-a simțit amărăciune din cauza pierderii rolului din familie s-a datorat, poate, apariției lui Sean şi a colegilor lui de cameră, pentru care indeplinea multe din indatoririle pe care le indeplinise in familie. Dacă situația nu s-ar fi incheiat cu o căsătorie, Melanie s-ar fi confruntat cu o profundă criză de identitate. Aşa, insă, a rămas repede insărcinată, re-creand in acest fel, rolul ei responsabil, in timp ce Sean coopera incepand, precum tatăl ei, să fie mai mult absent de acasă.
Melanie i-a trimis bani chiar cand erau despărțiți, intrand in competiție cu mama lui - care femeie ii poartă de grijă cel mai bine? (Era o competiție, pe care o caştigase deja față de propria sa mamă, in relația cu tatăl ei.)
Cand, in perioada separării de Sean, au apărut alți bărbați in viața ei, care nu aveau nevoie de calitățile ei materne şi care au incercat, de fapt, să inverseze rolurile oferindu-i ajutorul mult dorit, n-a reuşit să stabilească o relație emoțională cu ei. Se simțea in largul ei doar cand dăruia afecțiune.
Dinamica sexuală a relației dintre Melanie şi Sean nu le-a consolidat niciodată legătura aşa cum făcuse nevoia pe care el o avea de ingrijirea dată de ea. De fapt, infidelitatea lui Sean i-a oferit lui Melanie o nouă reflectare a experienței din copilărie. Din cauza evoluției bolii mentale, mama lui Melanie a devenit din ce in ce mai mult „cealaltă femeie" -prezență vagă, rareori vizibilă - din ultima cameră a casei, alungată fizic şi psihic din viața şi gandurile fetei. Melanie a scos-o la capăt in relația cu mama ei păstrand distanța şi evitand să se gandească la ea. Ulterior, cand Sean şi-a găsit pe altcineva, această femeie era, la fel, prea vagă şi prea indepărtată, Melanie nepercepand-o deloc ca pe o amenințare, ca şi in relația anterioară cu tatăl

său, care fusese un parteneriat practic şi oarecum asexual. Vă amintiţi, comportarea lui Sean avea un precedent, inainte de a se căsători, Sean ieşea şi cu alte femei in timp ce o lăsa pe Melanie să aibă grijă de nevoile lui practice, mai puţin romanţioase. Melanie ştia asta şi totuşi, s-a măritat cu el.
După căsătorie, a inceput să ducă o campanie de schimbare a lui Sean prin forţa voinţei şi dragostei ei. Ceea ce ne aduce la cea de-a treia consecinţă a inţelegerii de către Melanie a dorinţelor şi năzuinţelor ei din copilărie: credinţa in propria omnipotenţă.
Copiii mici cred cu toată puterea că ei inşişi, gandurile şi dorinţele lor sunt, in mod miraculos, puternice şi cauza tuturor evenimentelor importante din viaţa lor. Cu toate acestea, chiar dacă fetiţa işi doreşte din toată inima să fie partenera tatălui ei pe viaţă, realitatea o invaţă că acest lucru e imposibil. Fie că ii place sau nu, ea e nevoită să accepte faptul că partenera tatălui ei e mama. E o lecţie importantă pentru tanăra ei viaţă - aceea că nu poate intotdeauna să infăptuiască, prin puterea voinţei, ceea ce-şi doreşte cel mai mult. Această lecţie contribuie intr-adevăr la demontarea credinţei in omnipotenţa sa şi o ajută să se impace cu limitele voinţei sale.

in cazul copilului Melanie, insă, dorinţa ei cea mai puternică a devenit realitate. in multe privinţe, chiar şi-a inlocuit mama. Şi 1-a caştigat pe tatăl ei doar pentru ea, aparent, prin puterea magică a dorinţei şi voinţei ei. Apoi, credinţa nestrămutată in puterea voinţei ei de a realiza ce işi dorea, s-a indreptat spre alte situaţii dificile şi incărcate emoţional pe care a incercat, de asemenea, să le schimbe in chip miraculos. Dificultăţile pe care le-a infruntat mai tarziu fără să se plangă, inarmată doar cu propria voinţă - un soţ iresponsabil, imatur şi infidel, povara de a creşte practic singură trei copii, lipsa acută de bani şi un program de şcoală obositor, cuplat cu o slujbă cu normă intreagă - sunt o dovadă a acestui fapt.
Sean i-a oferit lui Melanie suportul perfect pentru efortul de a schimba o persoană prin puterea voinţei, la fel cum i-a satisfăcut şi celelalte nevoi intreţinute de rolul de pseudo-adult jucat in copilărie, in sensul că i-a dat nenumărate ocazii să sufere şi să indure, să evite sexualitatea şi să-şi exercite, in paralel, inclinaţia de a dărui afecţiune.
Ar trebui să fie limpede acum că Melanie nu a fost victima nefericită a mariajului său. Dimpotrivă. Ea şi Sean şi-au satisfăcut reciproc cele mai profunde trebuinţe psihologice. Se potriveau perfect unul cu celălalt. Faptul că banii dăruiţi de mama lui la momentul oportun scurtcircuitau orice impuls al lui

Sean de a se maturiza era, desigur o problemă a mariajului ei, dar nu, aşa cum voia s-o vadă Melanie, PROBLEMA esenţială. Rău era faptul că doi oameni ale căror modele anormale de a trăi şi atitudini de viaţă, aproape identice, s-au intrepătruns atat de bine, incat s-au capacitat reciproc să rămană bolnave.
Imaginaţi-vă că cei doi, Melanie şi Sean sunt dansatori intr-o lume de dansatori in care fiecare invaţă proprii paşi de dans. Datorită unor evenimente şi personalităţi şi, mai presus de toate, prin invăţarea dansurilor pe care ceilalţi le dansaseră cu ei in copilărie, Sean şi Melanie şi-au format un repertoriu unic de paşi, mişcări şi gesturi psihologice.
intr-o zi s-au intalnit şi au descoperit că dansand impreună, paşii lor, deşi diferiţi, se sincronizează miraculos intr-un duet minunat, un "pas de deux" (acţiune şi reacţiune) desăvarşit. Fiecărei mişcări i se răspunde cu alta, rezultatul fiind o coregrafie ce permite trupurilor unite in dans să plutească neincetat, rotindu-se iar şi iar şi iar şi...
De cate ori el lăsa deoparte o indatorire, ea se repezea să o culeagă. Cand a adunat la pieptul ei toate poverile, familiare deja, ale intreţinerii familiei, el s-a indepărtat cu o piruetă lăsandu-i loc destul pe ringul de dans ca să-şi desfăşoare grijile. Cand el a răscolit scena in căutarea altei partenere, ea a suspinat uşurată şi a dansat mai alert ca să-şi distragă atenţia. Cand el s-a indepărtat de tot, ieşind din scenă, ea a executat perfect pasul de aşteptare. Iar şi iar şi iar şi...
Pentru Melanie, dansul era uneori emoţionant, de cele mai multe ori, solitar; din cand in cand era jenant sau extenuant. Dar ultimul lucru pe care il dorea era să se oprească din dansul pe care-1 ştia atat de bine. Paşii, mişcările, totul o făcea să se simtă atat de bine, incat avea certitudinea că dansul se numeşte dragoste.
66
67

5. Vrei să dansăm?

„Cum ai ajuns să te măriţi cu el?"
Cum poţi să-i spui cuiva aşa ceva? Cum şi-a lăsat el capul in jos, spăşit, şi şi-a ridicat privirea sfioasă, cum face un copilaş... Cum s-a strecurat el in inima tă: dulce, jucăuş, cu adoraţie... A zis: „Tu eşti puternică, iubito. Iar eu l-am crezut. L-am crezut!
Marilyn French , Inima insangerată

Cum de găsesc femeile care iubesc prea mult tocmai bărbaţii cu care pot continua modelele de relaţii nesănătoase pe care le-au dezvoltat in copilărie? Cum de găseşte femeia al cărei tată a fost absent emoţional tocmai bărbatul a cărui atenţie se străduie continuu s-o atragă, fără să izbutească vreodată? Cum de reuşeşte femeia care provine dintr-o familie violentă să se

insoţească cu un bărbat care o maltratează? Cum de găseşte femeia crescută intr-o familie de alcoolici tocmai bărbatul care este sau va deveni, curand, alcoolic? Cum de găseşte femeia a cărei mamă a depins emoţional de ea tocmai bărbatul neajutorat care are nevoie de sentimentele ei materne?

Care sunt semnele care le fac pe aceste femei să aleagă, din toţi partenerii pe care i-au intalnit, tocmai pe aceia cu care pot relua dansul invăţat in copilărie? Şi cum reacţionează (sau nu reacţionează) cand intalnesc un bărbat mai sănătos şi mai puţin neajutorat, sau unul mai matur şi mai puţin violent decat modelul cu care sunt deja obişnuite, bărbaţi normali, al căror dans nu se sincronizează perfect cu al lor?

Există, de mult, un clişeu al psihoterapiei care spune că oamenii se căsătoresc adeseori cu persoane care seamănă cu părintele cu care au avut de luptat in copilărie. Conceptul nu este foarte corect. E vorba nu atat de faptul că perechea pe care o alegem seamănă cu mama sau tatăl, ci că numai cu aceşti parteneri suntem capabile să impărtăşim aceleaşi sentimente şi să ne confruntăm cu aceleaşi dificultăţi, cu care suntem obişnuite din copilărie; suntem in stare să reproducem atmosfera din copilărie cu care suntem atat de familiarizate şi să facem uz de aceleaşi manevre pe care le-am tot exersat. Tocmai acest lucru reprezintă, pentru cele mai multe dintre noi, dragostea. Ne simţim in largul nostru, ca acasă, desăvarşit de bine, cu persoana langă care putem executa toate mişcările pe care le ştim şi pentru care simţim emoţii familiare. Chiar dacă mişcările nu dau rezultate §i ne simţim jenate de sentimentele noastre,

nu cunoaştem altele. Avem o anume senzaţie că aparţinem acelui bărbat — partener de dans - care ne lasă să executăm paşii pe care-i ştim deja. Cu el şi nu cu altul, hotăram să stabilim relaţia pe care s-o facem să meargă.

Nu există o substanţă chimică mai atrăgătoare decat sentimentul de tainică familiaritate apărut cand se intalnesc un bărbat şi o femeie ale căror modele de comportament se imbină perfect ca piesele dintr-un joc de puzzle. Dacă, in plus, bărbatul ii oferă femeii ocazia de a se zbate să invingă sentimentele de suferinţă şi neputinţă din copilărie, cand nu era iubită şi dorită, atunci atracţia devine pentru ea irezistibilă. Cu alte cuvinte, cu cat a fost mai mare durerea in copilărie, cu atat e mai puternic impulsul de a o reconstitui şi stăpani la maturitate.

Să vedem ce se intamplă in aceste situaţii. Cand un copil a suferit o traumă, ea va apărea recurent in jocurile lui, atata timp cat nu s-a creat senzaţia că o stăpaneşte. Copilul care a fost supus unei intervenţii chirurgicale, de exemplu, va reproduce drumul la spital in jocul cu păpuşile sau alte jucării, va

interpreta rolul medicului intr-un joc şi rolul pacientului in altul, pană cand se diminuează suficient de mult teama legată de eveniment. Femeile care iubesc prea mult fac, in esență, acelaşi lucru: reproduc şi retrăiesc relațiile nefericite ca să le poată manevra şi stăpani.

Rezultă că in realitate nu există relații intamplătoare, nici căsătorii accidentale. Cand o femeie crede că „a fost nevoită, inexplicabil, să se căsătorească" cu un anumit bărbat, unul pe care, deliberat, nu l-ar fi ales niciodată ca soț, este obligatoriu pentru ea să examineze motivul pentru care 1-a ales tocmai pe el, motivul pentru care a riscat să rămană insărcinată tocmai cu el. La fel, cand o femeie pretinde că i s-a impus căsătoria, sau că era prea tanără ca să ştie ce face, sau că nefiind in deplinătatea facultăților sale, nu poate fi responsabilă de alegerea făcută, acestea nu sunt decat scuze care necesită o examinare atentă.

in realitate, ea a făcut alegerea, deşi inconştient şi, de multe ori, pe baza unei cunoaşteri foarte bune a viitorului partener. A nega acest lucru inseamnă a nega responsabilitatea alegerilor şi vieții noastre, iar o asemenea negare impiedică recuperarea.

Dar cum reuşim, totuşi, acest lucru? Care este procesul misterios, care sunt substanțele chimice insesizabile care se activează intre o femeie care iubeşte prea mult şi bărbatul către care se simte atrasă?

Dacă reformulăm intrebarea - Ce semnale emite o femeie care simte nevoia să se ştie indispensabilă şi ce semnale emite un bărbat care caută pe cineva să aibă grijă de el? Ce semnale emite o femeie extrem de altruistă şi un bărbat extrem de egoist? Sau o femeie care se consideră victimă şi un bărbat a cărui personalitate se defineşte prin forță şi agresivitate? Sau o femeie autoritară şi un bărbat slab de inger? - procesul incepe să-şi piardă din mister. Pentru că există semnale şi indicii bine definite, trimise şi recepționate de fiecare din participanții la dans. Țineți

iRiliHHpnMR^n
i^^^

minte: la femeile care iubesc prea mult operează doi factori: (1) compatibilitatea perfectă dintre modelele familiale ale ei şi ale lui; (2) impulsul de a re-crea şi de a invinge modelele dureroase ale trecutului. Să aruncăm o privire la primii paşi, ezitanți, ai duetului prin care partenerii se informează reciproc: iată pe cineva cu care mă potrivesc, cu care mă simt bine şi langă care imi va merge bine.

Cazurile expuse mai jos ilustrează limpede schimbul subliminal

de informații dintre femeia care iubeşte prea mult şi bărbatul de care se simte atrasă, schimb care stabileşte la comandă scena pentru modelul relației lor, pentru dansul lor in duet, din acel moment incolo.

Chloe: 23 de ani, studentă la colegiu; fiica unui tată violent

- Am crescut intr-o familie cu adevărat nebună. Sunt conştientă de asta acum, dar cand eram mică nu mă gandeam niciodată la acest lucru, decat pentru a spera că nu va afla nimeni cum o bate tata pe mama. Ne bătea pe toți şi cred că ne convinsese, cumva, pe noi, copiii, că meritam să fim bătuți. Dar eu ştiam că mama nu merita. imi doream mereu să mă lovească pe mine, nu pe ea. Ştiam că eu pot suporta, dar ea nu. Am incercat s-o convingem să-1 părăsească, dar n-a vrut. I se arăta atat de puțină dragoste. Mi-am dorit intotdeauna să-i ofer dragostea de care avea nevoie, ca să devină puternică şi să-1 părăsească, dar n-a făcut-o. A murit de cancer acum cinci ani. N-am mai fost acasă şi n-am vorbit cu tata de la inmormantare. Am sentimentul că el a ucis-o de fapt, nu cancerul. Bunica din partea tatei ne-a lăsat, nouă, copiilor, cate o sumă de bani; aşa am putut să merg la colegiu şi acolo l-am intalnit pe Roy.

Am urmat amandoi cursul de arte plastice un semestru intreg, dar nu ne-am vorbit niciodată. Cand a inceput semestrul al doilea, ne-am reintalnit, mulți dintre noi, intr-o altă clasă şi, atunci, in prima zi, ne-am pomenit discutand despre relațiile dintre femei şi bărbați. Ei, şi tipul ăsta s-a apucat să vorbească despre femeile americane care sunt complet răsfățate, vor să facă totul după cum le taie capul şi se folosesc de bărbați. Vărsa venin prin fiecare por cand spunea asta, iar eu mi-am zis: „Bietul de el, a fost foarte tare rănit". L-am intrebat: „Chiar crezi ceea ce spui?" şi m-am apucat să-i demonstrez că femeile nu sunt aşa - că eu nu sunt aşa. Uită-te la mine cum mă descurc singură! Ulterior, in cursul relației noastre, n-am fost in stare săi cer nimic sau să am grijă şi de mine, căci i-aş fi alimentat misoginismul. Dorința mea, in acea dimineață din sala de curs, a dat rezultate. Se prinsese in plasa mea. A zis: „O să mai vin. Nu țin neapărat să fac cursul ăsta, dar vreau să continuu discuția cu tine". imi amintesc că din acel moment l-am luat cu asalt, pentru că simțeam deja că mă consideră diferită.

Nu trecuseră două luni şi locuiam deja impreună. Nu trecuseră patru şi eu plăteam chiria şi aproape toate celelalte facturi, şi făceam cumpărăturile. Dar arn continuat să incerc, incă doi ani, să-i demonstrez cat de drăguță sunt, că n-am de gand să-1 rănesc şi eu după cat fusese de

lovit. E drept că eu am fost rănită in acest timp, intai emoțional,

apoi şi fizic. Nimeni nu era aşa de infuriat pe femei ca el şi nu le respingea atat de tare. Bineințeles, eu credeam că e vina mea.
E o minune că am scăpat de el. Am intalnit o fostă prietenă de-a lui şi ea m-a intrebat direct: „Te bate?" Am spus „Nuu, nu chiar". il apăram, bineințeles, şi nici nu voiam să mă fac de ras. Dar ştiam că ştie, pentru că şi ea fusese cu el. La inceput ra-am panicat. Aveam acelaşi sentiment ca atunci, in copilărie cand nu voiam să vadă nimeni ce se află dincolo de fațadă. Totul in mine dorea să spună o minciună, să-i arate că are tupeu să-mi pună asemenea intrebare. Dar ea m-a privit cu atata ințelegere, că navea sens să mă mai prefac.
Am stat de vorbă mult timp. Mi-a povestit despre terapia de grup; un grup pe care-1 frecventa şi ea, in care toate femeile erau in aceeaşi situație - se lăsau atrase in relații anormale - şi invățau să nu mai facă asta. Mi-a dat numărul ei de telefon, şi după incă două luni de coşmar, am sunat-o. M-a convins să merg cu ea la o şedință de grup şi cred că asta mi-a salvat viața. Femeile acelea erau ca mine. invățaseră să suporte suferințe inimaginabile, cele mai multe, incă din copilărie. Oricum, mi-a luat cateva luni pană m-am despărțit de el şi, cu tot ajutorul terapiei de grup, mi-a fost foarte greu s-o fac. Simțeam această nevoie incedibilă de a-i dovedi că şi el poate fi iubit. Credeam că dacă l-aş putea iubi indeajuns, s-ar schimba. Mulțumesc lui Dumnezeu că am trecut peste asta, căci altfel, aş fi tot cu el.
De ce o atrăgea Roy pe Chloe
Cand Chloe, studenta la arte plastice, 1-a intalnit pe Roy, misoginul, a fost ca şi cum ar fi găsit o formă sintetică a părinților ei. Roy era violent şi ura femeile. A-i caştiga dragostea era sinonim cu a caştiga dragostea tatălui ei, care era la fel - violent şi destructiv. A-l face pe Roy să se schimbe prin puterea dragostei ei, echivala cu a o face pe mama ei să se schimbe şi, deci, a o salva. il vedea pe Roy ca victimă a propriilor lui sentimente bolnave şi voia să-1 facă bine prin forța iubirii ei. Ca toate femeile care iubesc prea mult, Chloe voia să fie invingătoare in lupta pe care o purta cu el şi cu persoanele dragi ei intruchipate de el - mama şi tatăl ei. De aceea i-a fost atat de greu să intrerupă această relație destructivă şi plină de insatisfacții.
Mary Jane: căsătorită timp de 30 de ani cu un bărbat impătimit de muncă
- Ne-am intalnit la o petrecere de Crăciun. Mă dusesem cu fratele lui mai mic care era de aceeaşi varstă cu mine şi care ținea tare mult la mine. Era şi Peter acolo. Fuma pipă şi era imbrăcat cu o jachetă de tweed cu coatele peticite; arăta a jucător din liga de fotbal. Am fost teribil de impresionată. Avea

un aer melancolic, şi cred că asta m-a atras la fel de mult ca infăţişarea lui. Eram sigură că fusese rănit candva şi voiam să-1 cunosc mai bine, să aflu ce se intamplase şi să "inţeleg". Bănuiam că

este inabordabil, dar m-am gandit că dacă ii arăt multă compasiune, l-aş putea face să stea de vorbă cu mine. A fost nostim, pentru că am stat, intr-adevăr, de vorbă destul de mult in seara aceea; el, insă, nu m-a privit deloc in ochi. Se uita mereu in altă parte, preocupat mereu de alte lucruri, in timp ce eu tot incercam să-i atrag atenţia asupra mea. Urmarea a fost că fiecare cuvant al lui a devenit extrem de preţios, vital pentru mine, căci imi dădeam seama că are şi altceva, mai important, de făcut.

La fel se intampla şi cu tata. Cand eram copil, nu era niciodată, literalmente niciodată, cu noi. Eram destul de săraci. Tata şi mama lucrau amandoi şi ne lăsau singuri acasă mai tot timpul. Tata lucra chiar şi sambăta şi duminica. il vedeam doar cand repara cate ceva prin casă -frigiderul sau radioul sau mai ştiu eu ce. imi amintesc că mi se părea că stă mereu cu spatele la mine, dar nu-mi păsa, era aşa de bine că era cu noi. imi făceam de lucru pe langă el, şi-i puneam tot felul de intrebări, incercand de fapt să-i atrag atenţia asupra mea.

Şi iată-mă acum făcand acelaşi lucru cu Peter, deşi pe atunci nu vedeam aşa lucrurile. Mi-aduc aminte cum mă străduiam să-1 fac să se uite la mine, iar el pufăia din pipă, uitandu-se intr-o parte sau la tavan, irosindu-şi timpul cu aprinsul pipei. Mă gandeam că e aşa de matur, cu sprancenele lui stufoase şi cu privirea pierdută in depărtări. Mă atrăgea ca un magnet.

De ce o atrăgea Peter pe Mary Jane

Sentimentele lui Mary Jane pentru tatăl ei nu erau ca ale celor mai multe din femeile care iubesc prea mult: ea nu avea sentimente contradictorii. il iubea pe tatăl ei, il admira şi tanjea după atenţia şi compania lui. Mai in varstă şi distras, Peter a intruchipat numaidecat copia fidelă a evazivului ei tată, iar a-i caştiga atenţia a devenit cu atat mai important pentru ea cu cat, ca şi in cazul tatălui, atenţia lui Peter era greu de captivat. Bărbaţii care erau dornici s-o asculte, prezenţi emoţional şi mult mai afectuoşi, nu reuşeau să-i trezească dorinţa profundă de a fi iubită pe care o resimţise in copilărie faţă de tatăl ei. Faptul că Peter era distras şi neatent i-a oferit lui Mary o provocare familiară, o altă şansă de a caştiga dragostea unui bărbat care o evita.

Peggy: crescută de o bunică excesiv de severă şi o mamă dezechilibrată emoţional; in prezent, divorţată, işi creşte

singură cele două fiice
- Nu l-am cunoscut niciodată pe tatăl meu. El şi mama s-au despărțit inainte să mă nasc eu, iar mama şi-a luat serviciu ca să ne poată intreține, in timp ce bunica avea grijă de gospodărie. Asta nu sună prea rău, dar de fapt aşa a fost. Bunica era o persoană groaznic de rea. Nu ne bătea, pe mine şi pe sora mea, dar ne lovea cu vorbele, in fiecare zi. Ne spunea tot timpul cat suntem de rele, cate necazuri ii facem, cum nu suntem bune de nimic - asta era una din expresiile ei favorite. Culmea era că toate criticile ei ne făceau pe mine şi pe sora mea să ne străduim şi mai tare să

fim bune, să fim apreciate. Mama nu ne-a apărat niciodată impotriva ei. Se temea că bunica ne va părăsi, iar ea nu s-ar mai putea duce la serviciu, pentru că ar fi trebuit să rămană acasă să aibă grijă de noi. Aşa că se uita in altă parte cand ne insulta bunica. Am crescut cu sentimentul singurătății, al lipsei de protecție, al fricii şi inutilității, incercand tot timpul să compensez faptul că sunt o povară. Mi-aduc aminte că reparam tot felul de lucruri care se stricau prin casă, dorind să economisim bani şi să-mi plătesc cumva intreținerea.
Am crescut, şi la optsprezece ani m-am măritat, pentru că rămăsesem insărcinată. Am dus o viață mizerabilă chiar de la inceput. El mă critica tot timpul. Subtil la inceput, apoi din ce in ce mai sălbatic. De fapt, ştiam că nu sunt indrăgostită de el, dar m-am măritat oricum. Am crezut că nu am altă posibilitate. A fost un mariaj care a durat cincisprezece ani: atat a durat să ințeleg că o viață mizerabilă este un motiv destul de intemeiat pentru a divorța.
Am ieşit din căsătoria asta cu dorința disperată de a fi şi eu iubită de cineva, dar simțind că nu sunt bună de nimic, că sunt o ratată şi avand certitudinea că n-am nimic să ofer unui om bun, cumsecade.
Seara in care l-am intalnit pe Baird fusese prima dată cand ieşeam la dans fără partener. Făcusem cumpărături cu prietena mea. işi cumpărase o toaletă nouă - pantaloni, bustieră, pantofi noi - şi voia să se imbrace cu ele şi să iasă undeva. Ne-am dus la discoteca asta de care auzisem amandouă. Am băut şi am dansat cu cațiva oameni de afaceri care nu erau din oraşul nostru, a fost bine - genul plăcut, dar nu foarte captivant. Atunci am văzut un tip, rezemat de perete. Era foarte inalt, foarte zvelt, imbrăcat incredibil de bine şi foarte arătos. Avea, insă, un aer de răceală. imi amintesc că mi-am spus in sinea mea: „Ăsta e cel mai elegant, cel mai arogant bărbat pe care l-am văzut

vreodată". Şi-apoi: „Pariez că pot să-1 inveselesc!"
Apropo, mi-aduc aminte foarte clar momentul cand l-am intalnit pe primul meu soț. Eram in liceu. Stătea lipit de perete, cand ar fi trebuit să fie in clasă, iar eu mi-am zis: „Arată cam nărăvaş. Pariez că il imblanzesc". Vezi, mereu incerc să repar lucrurile. Să lăsăm asta. M-am dus la Baird şi l-am invitat la dans. A fost foarte surprins şi puțin flatat, cred. Am dansat o vreme, şi-apoi a zis că el şi prietenii lui se duc in altă parte. N-aş vrea să merg cu ei? Deşi mă tenta, am spus nu, venisem să dansez şi asta voiam să fac. Am mai dansat cu oamenii noştri de afaceri şi după puțin timp, a venit el şi m-a invitat iar la dans. Şi iar am dansat. Era incredibil de aglomerat acolo. Oamenii erau ca sardelele. Ceva mai tarziu, am plecat cu prietena mea. El stătea cu cateva persoane la o masă in colț. Mi-a făcut semn şi m-am dus la el. Mi-a spus: „Ai numărul meu de telefon la tine". N-am ințeles ce vrea să spună. A intins mana şi a tras cartea lui de vizită din buzunarul puloverului meu. Era una din cămăşile acelea cu buzunar-marsupiu in față şi o pusese acolo cand ne intorceam de pe ringul de dans a doua oară. Am rămas uimită. Nu sesizasem cand făcuse asta. Eram aşa de incantată, gandindu-mă că acest bărbat chipeş işi dăduse atata osteneală. Pentru orice eventualitate, i-am dat şi eu cartea mea de vizită.

Mi-a telefonat cateva zile mai tarziu şi am luat masa impreună. S-a uitat la mine lung şi dezaprobator cand m-am oprit cu maşina in fața lui. Maşina mea era destul de veche şi m-am simțit prost - apoi uşurată că el avea să ia pranzul cu mine. A fost incordat şi rece, dar eu mi-am propus să-1 fac să se simtă bine, ca şi cum ar fi fost, intr-un fel, vina mea. ii veneau părinții in vizită, iar el nu se ințelegea bine cu ei. A expus o intreagă listă de nemulțumiri impotriva lor, care nu mi s-au părut prea grave, dar am incercat să-1 ascult plină de ințelegere. Am plecat de la acel pranz gandindu-mă că este o persoană cu care nu am nimic in comun. Nu-mi făcuse plăcere. Mă simțisem nelalocul meu şi chiar puțin debusolată. Cand m-a sunat din nou, două zile mai tarziu, şi m-a invitat din nou, m-am simțit oarecum uşurată, ca şi cum, dacă el se distrase indeajuns ca să mă invite iar, totul era perfect.
Nu ne-am simțit cu adevărat bine impreună niciodată. Mereu era ceva ce mergea prost, iar eu tot incercam să fac totul să meargă bine. Eram incordată in compania lui, puținele ocazii plăcute fiind cele cand se reducea, cumva, tensiunea. Răstimpul acela de calmare a tensiunii trecea drept fericire. Şi totuşi, mă simțeam incă puternic atrasă de el. Ştiu că pare o nebunie, dar

m-am măritat cu omul ăsta fără ca măcar să-1 plac. A rupt relația noastră de cateva ori inainte să ne căsătorim, pe motiv că nu e el insuşi cand e cu mine. Nu pot să-ți spun cat de ingrozitor a fost. il imploram să-mi spună ce ar trebui să fac ca să se simtă in largul lui. Nu-mi spunea decat: ,Ştii foarte bine ce trebuie să faci.' Dar nu ştiam. innebuneam incercand să aflu răspunsul. Oricum, mariajul nostru a durat doar două luni. A plecat definitiv, nu inainte de a-mi spune cat l-am făcut de nefericit. Nu l-am mai văzut de atunci, decat o dată sau de două ori, pe stradă. S-a prefăcut de fiecare dată că nu mă cunoaşte. Mi-e imposibil să-ți spun cat de obsedată am fost de el. De fiecare dată cand mă părăsea, simțeam că mă atrage şi mai mult. Cand revenea, imi spunea că are nevoie de ceea ce aveam să-i ofer. Nu mai exista altceva mai important pentru mine pe pămant. il imbrățişam şi el plangea şi-mi spunea ce prost fusese. Scena asta ținea doar o noapte, apoi lucrurile o luau razna din nou, eu incercand din răsputeri să-1 fac fericit, ca să nu mai plece din nou.
Cand, in sfarşit, a ieşit definitiv din viața mea, nu mai eram bună de nimic. Nu mai eram in stare să lucrez, nu mai făceam mare lucru, stăteam in balansoar şi mă legănam, şi plangeam. Simțeam că sunt pe moarte. Am avut nevoie de ajutorul cuiva ca să nu iau legătura cu el, deşi ştiam că nu voi reuşi să supraviețuiesc unei noi aventuri de "montagne russe" alături de el.
De ce o atrăgea Baird pe Peggy
Peggy nu ştia nimic despre cum e să fii iubită şi deoarece crescuse fără tată, nu ştia practic nimic despre bărbați, şi cu atat mai puțin despre bărbații buni şi iubitori. Dar ştia foarte bine, din copilăria petrecută cu bunica ei, ce inseamă să fii respins şi criticat de o persoană bolnavă. Mai

ştia şi cum e să incerci din răsputeri să caştigi d/agostea unei mame care nu era in stare, din motive numai de ea ştiute, să ofere dragoste, sau măcar protecție. Prima dată se căsătorise pentru că se lăsase sedusă de un tanăr despre care aflase ulterior că e la fel de critic şi dezaprobator la adresa ei, şi pentru care nu simțea nici o afecțiune. Sexul cu el era mai mult o luptă pentru a-1 caştiga de partea ei, decat o expresie a afecțiunii şi grijii pentru el. Căsătoria de cincisprezece ani cu acest om a lăsat-o şi mai ferm convinsă de nevrednicia ei. Atat de puternică era nevoia ei de a reproduce mediul ostil din copilărie şi de a-şi continua lupta pentru caştigarea dragostei de la cei care nu i-o puteau da, incat in momentul cand a intalnit un bărbat care a şocat-o cu răceala, indiferența şi reticența lui,

s-a simțit instantaneu atrasă de el. Era incă o ocazie de a schimba o persoană incapabilă de iubire intr-una care urma s-o iubească. O dată ce legătura lor s-a consolidat, aluziile lui frecvente la faptul că făcea progrese in acțiunea ei de a-1 invăța s-o iubească, au stimulat-o să se străduiască şi mai mult, chiar dacă asta ii ruina viața. Atat de puternică a fost nevoia ei de a-1 schimba (de fapt, de a incerca inconştient să le schimbe pe mama şi pe bunica ei, pe care el le intruchipa).

Eleannor: 65 de ani; crescută de o mamă excesiv de posesivă, divorțată

- Mama nu s-a putut ințelege cu nici un bărbat. A divorțat de două ori intr-o perioadă cand nimeni nu divorța nici măcar o dată. Am avut o soră cu zece ani mai mare decat mine, despre care mama mi-a repetat de o sută de ori: „Aşa cum sora ta era favorita tatălui tău, m-am hotărat să am şi eu una." Exact asta am fost eu pentru ea, un bun al ei, şi o extensie a propriului său eu. Nu putea concepe că suntem două persoane diferite.

Am simțit foarte tare lipsa tatei după divorț. Mama nu-I lăsa să se apropie de mine, iar el nu avea curajul s-o infrunte. Nimeni nu avea. Eu m-am simțit intotdeauna prizonieră şi responsabilă, in acelaşi timp, de fericirea ei. Mi-a fost foarte greu s-o părăsesc, deşi simțeam că mă sufoc. M-am inscris la colegiu intr-un oraş indepărtat, unde am locuit la nişte rude de-ale noastre. Mama s-a infuriat aşa de tare că nu le-a mai vorbit de atunci.

După absolvire, am lucrat ca secretară in departamentul de poliție dintr-un mare oraş. intr-o zi, un ofițer chipeş, imbrăcat in uniformă, m-a intrebat de unde poate bea apă. I-am arătat. Apoi m-a intrebat dacă am o cană. I-am dat ceaşca mea de cafea. Voia să ia două aspirine. imi amintesc şi acum cum şi-a dat capul pe spate ca să poată inghiți tabletele. Apoi a zis: „Mamă! Chiar că am făcut-o lată azi-noapte!" in momentul acela mi-am spus in sinea mea: „Ce păcat că bea atat de mult! Poate pentru că e singur." Era exact ce imi doream - cineva de care să am grijă, cineva care să aibă nevoie de mine. Mi-am zis: „Tare aş vrea să incerc să-1 fac fericit." Ne-am căsătorit două luni mai tarziu şi am petrecut următorii patru ani tot incercand.

Pregăteam mese minunate, sperand că astfel il tentez să vină acasă, dar el se ducea la băutură şi nu se intorcea decat noaptea tarziu. Atunci ne certam şi eu incepeam să plang. Data următoare cand intarzia mă invinovățeam că mă supărasem aşa de tare ultima dată şi-mi spuneam: „Nu-i de mirare că nu vine acasă". Lucrurile s-au inrăutățit tot mai mult pană cand, in cele din urmă, l-am părăsit. Toate astea s-au intamplat acum treizeci

şi şapte de ani, dar numai anul trecut am inţeles că era alcoolic. Am crezut tot timpul că era doar vina mea, că eu nu eram in stare să-1 fac fericit.

De ce o atrăgea soţul pe Eleanor

Dacă ai fost invăţată, de o mamă care urăşte bărbaţii, că aceştia nu sunt buni de nimic, iar pe de altă parte l-ai iubit pe tatăl pe care l-ai pierdut, şi găseşti că bărbaţii sunt atrăgători, vei creşte, mai mult ca sigur, cu teama că bărbatul pe care il iubeşti te va părăsi. De aceea ar trebui să cauţi un bărbat care are nevoie de ajutorul şi de inţelegerea ta şi să deţii astfel intaietatea in această relaţie. Exact asta a făcut Eleanor cand sa trezit că o atrage poliţistul acela chipeş. Deşi această formulă ar trebui să te protejeze impotriva suferinţei viitoare şi abandonului, prin certitudinea că bărbatul depinde de tine, dezavantajul ei este că ai nevoie să incepi cu un om care are o problemă. Cu alte cuvinte, un bărbat care e deja pe cale de a se alătura categoriei „bărbaţii nu sunt buni de nimic". Eleanor a vrut să aibă garanţia că bărbatul ei n-o va părăsi (cum făcuse tatăl ei, cum spunea mama ei că fac toţi bărbaţii), iar nevoia lui de ajutor părea o dovadă a acelei garanţii. Numai că natura problemei lui a mărit probabilitatea ca el să-şi părăsească familia, in loc să o micşoreze.

in acest fel, condiţia care trebuia s-o asigure pe Eleanor că nu va fi abandonată, a garantat, practic, acest lucru. Fiecare noapte in care el lipsea de acasă „dovedea" că mama ei avusese dreptate in legătură cu bărbaţii, iar, in final, Eleanor, ca şi mama ei, a divorţat de „bărbatul care nu era bun de nimic".

Arleen: 27 de ani; dintr-o familie violentă in care a incercat să-şi protejeze mama şi fraţii

- Eram amandoi intr-o trupă de actori şi jucam intr-un teatru de mana a doua. Ellis era cu şapte ani mai mic decat mine şi nu mă prea atrăgea fizic. Nu mă interesa in mod special, dar intr-o zi am mers la cumpărături amandoi şi după aceea am luat masa impreună. Din toată discuţia nu mi-a rămas in minte decat ideea că viaţa lui e o harababură. Erau o grămadă de lucruri de care nu avea grijă, iar cand l-am auzit vorbind despre ele, am simţit un impuls teribil să mă duc la el şi să fac ordine. Mi-a spus in acea primă seară că e bisexual. Deşi asta nu se prea potrivea cu sistemul meu de valori, am dat-o pe glumă şi am zis că şi eu sunt -cand cineva vrea să facă sex cu mine ii spun ‚Pa!' (n. tr.:joc de cuvinte, ‚bi' din bisexual şi ‚bye' (pa, la revedere), se pronunţă la fel in engleză). in realitate, mi-era frică de bărbaţii puternici. Fostul meu soţ era foarte

violent, la fel fusese şi un alt prieten. Cu Ellis mi s-a părut că

sunt in siguranță. Eram tot atat de sigură că n-o să mă maltrateze, pe cat eram de convinsă că pot să il ajut. Ei bine, nu mult după aceea, relația noastră s-a consolidat. De fapt, inainte de a mă hotări să-1 părăsesc, am locuit cateva luni bune impreună; am fost tot timpul incordată şi ingrozită. Acum mă gandeam că-i fac o mare favoare, fiindcă nu sunt decat o epavă. Orogliul meu a incasat-o şi el. Ellis a fost intotdeauna rnai atras de bărbați decat de mine. in noaptea in care m-am internat, mai mult moartă din cauza unei viroze pulmonare, nu a venit să mă vadă pentru că avea o intalnire cu un bărbat. La trei săptămani după ce am ieşit din spital, am pus capăt relației cu el, nu fără un sprijin imens. Sora mea, mama, terapeuta, toate m-au ajutat să depăşesc momentul. Am suferit o depresie foarte gravă. Pur şi simplu nu voiam să mă despart de el. Simțeam că are incă nevoie de mine şi eram sigură că dacă aş depune ceva mai mult efort, am putea duce-o bine impreună. Şi cand eram copil simțeam asta: că in secunda următoare voi descoperi cum să indrept lucrurile.
Eram cinci copii in familie. Eu eram cea mai mare şi principalul sprijin al mamei. Ea trebuia să-1 facă fericit pe tata, lucru imposibil, de altfel. Tata e şi acum cel mai ticălos om pe care-1 ştiu. Părinții mei au divorțat acum zece ani. Cred că s-au gandit că ne fac un serviciu dacă aşteaptă pană ne facem mari şi plecăm de acasă, dar să creşti intr-o astfel de familie a fost un coşmar. Tata ne bătea pe toți, chiar şi pe mama, dar cel mai rău o bătea pe sora mea, iar pe fratele meu il insulta cat putea, intrun fel sau altul, ne-a schilodit pe toți. Simțeam că trebuie să fie ceva ce aş putea să fac ca lucrurile să se indrepte, dar n-am descoperit niciodată ce era acel „ceva". Am incercat să vorbesc cu mama, dar ea era mult prea pasivă. Apoi i-am luat partea tatei, dar nu prea mult, căci şi asta era periculos. ii invățam pe sora şi pe fratele meu să nu stea in calea lui, să nu-1 contrazică. Ajunsesem să venim de la şcoală şi să ne uităm cu atenție prin casă, să vedem ce l-ar putea irita, ca să punem totul in ordine pană seara, cand se intorcea acasă. Am fost cu toții inspăimantați şi nefericiți atata timp!

De ce o atrăgea Ellis pe Arleen

Pentru că se considera mai puternică, mai matură şi mai practică decat Ellis, Arleen spera să dețină controlul in relația cu el şi astfel, să evite suferința. Acesta a fost unul din factorii importanți ai atracției pe care el o exercita asupra ei, intrucat Arleen fusese un copil de care se abuzase fizic şi emoțional. Groaza şi furia ei impotriva tatălui l-au făcut pe Ellis să pară a fi, prin contrast, răspunsul perfect la problemele ei legate de bărbați, pentru că era puțin probabil ca el să reacționeze atat de puternic incat să devină violent. Din nefericire, in cele cateva

luni de conviețuire, a avut parte de tot atata nefericire şi suferință ca şi in relațiile pe care le avusese cu bărbații heterosexuali.

Provocarea de a incerca, şi la propriu şi la figurat, să indrepte viața unui bărbat homosexual era pe măsura luptei cu care Arleen era familiarizată incă din copilărie. Suferința emoțională inerentă acestei relații ii era şi ea familiară - să te aştepți mereu că ți se va intampla ceva neplăcut, că vei fi rănit, şocat sau insultat de cineva care ar fi trebuit să fie de partea ta, care ar fi trebuit să țină la tine. Convingerea lui Arleen că il poate forța pe Ellis să se transforme in bărbatul de care avea nevoie a făcut şi mai dificilă despărțirea de el.

Suzannah: 26 de ani; divorțată de două ori de soți alcoolici; fiica unei mame dependente emoțional

- Eram in San Francisco la un curs de specializare de trei zile care ne pregătea in vederea examenului pentru postul de asistent social. in după-amiza celei de-a doua zile l-am reperat pe bărbatul acela foarte chipeş, şi cand a trecut pe langă mine, iam aruncat cel mai strălucitor zambet al meu. Apoi am ieşit sămi caut un loc unde să mă relaxez. El a venit spre mine şi m-a intrebat dacă aveam de gand să mă duc la cofetărie. Am spus,sigur, aş merge', iar cand am ajuns, m-a intrebat un pic ezitant: „Pot să-ți ofer ceva de băut?" Am avut sentimentul că nu-şi putea permite să plătească şi i-am spus: „Nu, nu, nu e nevoie." Mi-am cumpărat un suc şi ne-am intors in sală, unde am stat de vorbă pană la sfarşitul pauzei. Ne-am spus de unde suntem, unde lucrăm, iar el a adăugat: „Mi-ar plăcea să luăm masa impreună diseară." Am căzut de acord să ne intalnim la Fishermen's Wharf dar seara, cand m-a intampinat acolo, arăta tulburat. Mi-a spus că incerca să se hotărască cum să fie: romantic sau practic, pentru că banii pe care-i avea ii ajungeau fie pentru o plimbare cu vaporul in golf, fie pentru o masă la restaurant. Bineințeles că m-am repezit şi i-am spus: „Hai să ne plimbăm cu vaporul şi te invit eu la restaurant." Aşa am făcut, iar eu m-am simțit puternică şi isteață, fiindcă l-am ajutat să-şi indeplinească ambele dorințe.

Croaziera a fost minunată. Soarele apunea, iar noi am vorbit tot timpul. Mi-a spus că ii e teamă să se apropie prea mult de cineva, că era implicat intr-o relație care se țara de ani de zile, dar că ştia că nu e ce-i trebuie. Stătea pentru că ținea tare mult la băiețelul de şase ani al partenerei lui şi nu putea suporta gandul că puştiul va creşte fără tată. A făcut pe larg aluzii şi la problemele sexuale pe care le avea cu femeia aceea, pentru că nu-1 atrăgea deloc.

Ei bine, toate rotițele mi se invarteau in cap. imi spuneam in sinea mea: „Iată un bărbat minunat care nu a intalnit incă femeia potrivită. Se vede că e extraordinar de milos şi de sincer." N-avea nici-o importanță că avea 37 de ani şi că avusese probabil o groază de ocazii pentru a stabili o relație reuşită. Că poate - pur şi simplu, poate - era ceva in neregulă cu el.
imi pusese, practic, la dispoziție, o intreagă listă cu defectele sale: impotență, teama de intimitate, probleme financiare. Şi nu-ți trebuia prea multă istețime ca să ințelegi din felul cum acționa că era o fire pasivă.

Dar eu eram prea incantată de ideea că aş putea să fiu ea cea care-i schimbă viața, ca să fi luat spusele lui drept avertisment. Am luat masa impreună şi, bineințeles, am plătit eu. A protestat, spunand cat il necăjeşte acest fapt, dar eu i-am făcut cu ochiul şi i-am spus că poate să-mi facă o vizită şi să mă invite la restaurant, ca să fim chit. A considerat-o o idee strălucită, a vrut să afle totul despre oraşul in care locuiam, unde ar putea sta dacă vine in vizită, ce posibilități de serviciu sunt in oraşul meu. Fusese profesor cu cincisprezece ani in urmă şi, după ce schimbase mai multe locuri de muncă - de fiecare dată, mărturisi, mai proaste şi cu salariu mai mic - lucra acum intr-o clinică de consiliere a alcoolicilor. Ei, dar asta se potrivea de minune. Avusesem şi eu relații cu alcoolici inainte, fusesem făcută zob din cauza lor, dar iată, in sfarşit, pe cineva sigur, cineva care nu poate fi alcoolic pentru că este cel care ii sfătuieşte, nu? Chiar a menționat că ospătărița, o femeie mai in varstă, cu o voce guturală, ii reaminteşte de mama sa, care era alcoolică, iar eu ştiam cat de des copiii de alcoolici devin ei inşişi alcoolici. Dar el nu a băut prea mult la masă, comandase doar apă minerală Perrier. Eu turnam in pahare şi-mi spuneam: „Ăsta-i omul potrivit pentru mine". Nu te mai gandi la cate slujbe a schimbat, cum se duce de rapă cariera Iui. Asta se intamplă pur şi simplu pentru că a avut ghinion. Părea că a avut ghinion cu carul şi asta 1-a făcut in ochii mei şi mai atrăgător. Mi-a fost milă de el.
A petrecut o bună bucată de vreme spunandu-mi cat de mult il atrăgeam, cat de bine se simțea cu mine, cat de potriviți eram. Şi eu simțeam la fel. Ne-am despărțit in seara aceea, el jucand rolul bărbatului perfect, iar eu sărutandu-1 şi spunandu-i noapte bună foarte dulce. Mă simțeam in siguranță; iată un bărbat, imi spuneam, care nu vrea să fiu pentru el doar un obiect sexual, care vrea să fie cu mine pentru că ii place să fie in compania mea. N-am luat asta drept semn că s-ar putea chiar să aibă

probleme sexuale şi incerca, deci, să evite chestiunea. Cred că eram sigură că, dacă mi se oferea ocazia, puteam să rezolv micile lui probleme.
Seminarul s-a incheiat a doua zi, după care am vorbit despre data cand ar putea să vină in vizită. A zis că s-ar putea să vină in săptămana de dinaintea examenelor, ar sta la mine, dar ar vrea să invețe in acest timp. Mai aveam cateva zile de concediu şi i-am spus că ar fi superb să mi le iau atunci şi să-i arăt oraşul. Dar nu, examenele erau mult prea importante. Am inceput, chiar foarte curand, să ignor tot ce aş fi vrut eu să fac şi să incerc să-i indeplinesc lui dorințele. Mă temeam tot mai mult, pe zi ce trecea, că nu va veni, deşi să stau cu cineva care invăța toată ziua in timp ce eu eram la serviciu, nu era cine ştie ce distracție. Dar eu simțeam această nevoie de a indrepta lucrurile, şi deja mă consideram vinovată dacă el nu era fericit. Mai era şi provocarea asta fantastică de a-i menține interesul treaz. Fusese de la bun inceput atat de atras de mine, incat acum, dacă ii scădea interesul, mă simțeam vinovată, ca şi cum eu aş fi stricat totul, aşa că aş fi stat şi-n cap, numai ca să-1 țin langă mine.

T

Ne-am despărțit fără să punem toate lucrurile la punct, chiar şi după ce venisem cu soluții peste soluții, incercand să rezolv toate problemele vizitei lui. M-am simțit deprimată după ce neam luat rămas-bun şi nu ştiam de ce, dar aveam sentimentul acela că n-am reuşit să stabilesc toate detaliile şi, deci, nu l-am făcut fericit.
Telefonul lui de a doua zi după-amiază m-a făcut să mă simt minunat. Eram iertată.
in seara următoare m-a sunat pe la 22.30 şi a inceput să mă intrebe cum să rezolve problema cu prietena lui. Nu ştiam ce să-i răspund şi i-am spus-o. Neliniştea mea creştea şi mai mult. M-am simțit cumva prinsă in cursă, şi pentru prima dată nu mam ținut de vechiul meu obicei de a sări să indrept lucrurile. A inceput să urle la mine la telefon şi apoi, a inchis. Am rămas stupefiată. Mă gandeam "Poate că e vina mea; nu l-am ajutat deloc". Şi am simțit impulsul ăsta teribil de a-1 suna şi a-i cere iertare că l-am supărat atat de tare. Adu-ți aminte că mai avusesem de-a face cu alcoolici, şi din cauza lor mă duceam acum regulat la intrunirile de la Al-Anon. intr-un fel, programul lor m-a oprit să-1 sun şi să-i cer iertare. A sunat el, insă, după cateva minute şi s-a scuzat că a trantit telefonul. Apoi a continuat să-mi pună aceleaşi intrebări, iar eu nu i-am putut răspunde nimic. A urlat din nou la mine şi a trantit din nou

receptorul. Mi-am dat seama că băuse, dar tot simţeam impulsul acela teribil de a-1 suna şi de a incerca să indrept lucrurile. Dacă atunci mi-aş fi asumat responsabilitatea in locul lui, am fi fost impreună acum, şi mă cutremur cand mă gandesc la asta. După cateva zile am primit un bilet politicos in care-mi spunea că nu e incă pregătit pentru o nouă relaţie -nici un cuvant despre urletele şi telefonul trantit. Aşa s-a sfarşit.
Cu un an inainte, aşa ar fi inceput. Era tipul de bărbat pe care intotdeauna l-am considerat irezistibil: chipeş, incantător, nu prea descurcăreţ, care nu se ridică pană la posibilităţile lui reale. Cand pomeneşte cineva, in şedinţele de la Al-Anon, că a atras-o nu omul in sine, ci potenţialul lui, izbucnim in ras pentru că ne simţim cu musca pe căciulă - toate am fost atrase de cineva pentru că eram sigure că are nevoie de ajutorul şi incurajările noastre pentru a-şi perfecţiona calităţile. Cunoşteam totul despre incercările de a ajuta, de a mulţumi pe cineva, de a face toată munca şi de a-ţi asuma toate indatoririle cand erai implicată intr-o relaţie. Doar aşa procedasem cu mama, in copilărie, şi cu fiecare din soţii mei mai tarziu. Nu m-am inţeles niciodată bine cu mama. O groază de bărbaţi au intrat şi au ieşit din viaţa ei, iar cand apărea vreunul nou, mama nu voia să-şi bată capul şi să aibă grijă de mine, aşa că mă expedia la un internat. in schimb, ori de cate ori o părăsea vreun bărbat, mă voia inapoi acasă, ca s-o ascult cum se lamentează şi plange. Rolul meu, cand eram impreună, era s-o liniştesc şi s-o alin dar n-am reuşit niciodată să-i uşurez suferinţa, iar ea se supăra pe mine, spunand că nu ţin destul la ea. Apoi apărea alt bărbat, şi iar uita de mine. Aşa am crescut: făcand carieră din ajutorarea altora. A fost singura perioadă cand m-am

simţit utilă şi importantă in copilărie, şi am perfecţionat astfel nevoia de a deveni din ce in ce mai bună la acest capitol. A fost, deci, o mare victorie pentru mine cand mi-am infrant impulsul de a mă ţine după un bărbat care nu avea ce să-mi ofere in afara ocaziei de a-1 ajuta.

De ce o atrăgea pe Suzannah bărbatul din San Francisco

Cariera in domeniul asistenţei sociale era pentru Suzannah Ia fel de inevitabilă ca şi atracţia ei pentru bărbaţi care păreau să aibă nevoie de incurajările şi alinarea ei. Primul indiciu pe care 1-a avut despre acest bărbat a fost acela că avea probleme cu banii. Cand i-a inţeles indicaţia discretă şi şi-a plătit singură sucul, ei doi au făcut un schimb de informaţii vitale: el a lăsat-o să inţeleagă că e stramtorat, iar ea a reacţionat scoţand bani din buzunar şi protejandu-i astfel sentimentele. Schema- că el

nu are şi ea are destul pentru amandoi - s-a repetat şi la următoarea intalnire cand ea a plătit masa la restaurant. Problemele cu banii, probleme de sex, probleme de intimitate - indicații clare care ar fi trebuit s-o avertizeze pe Suzannah, dată fiind implicarea ei in relații cu bărbați semi-potenți, dependenți - au constituit, in schimb, semnale care i-au trezit interesul, pentru că au starnit comportamentul ei de persoană care oferă ajutor şi afecțiune. Era extrem de greu să ignori ceea ce a fost pentru ea un „carlig" foarte solid - un bărbat care nu prea era cum trebuia, dar care părea să poată deveni, cu ajutorul şi afecțiunea ei, o persoană deosebită. La inceput, Suzannah nu era in stare să se intrebe: „Eu cu ce mă aleg?", dar in faza de insănătoşire, a fost capabilă, in final, să evalueze sentimentele in lumina lor reală. Pentru prima dată, ea a dat atenție la ce primea ea in acea relație in loc să se concentreze integral asupra modalităților de ajutorare a bărbatului neajutorat.
E limpede că fiecare din femeile despre care am vorbit aici a găsit un bărbat care i-a făcut cadou exact acel tip de provocare pe care ea il cunoştea foarte bine, un bărbat care era exact persoana cu care ea se putea simți in largul ei, dar e foarte important să ințelegem că nici una din aceste femei nu a recunoscut ce o atrăgea spre el. Dacă s-ar fi produs această ințelegere, ar fi existat şi o opțiune mai conştientă a relațiilor.
De multe ori suntem inclinate să credem că ne atrag calități care par să fie contrariul celor prezente la părinții noştri. Arleen, de exemplu, atrasă fiind de un bărbat bisexual, mult mai tanăr decat ea, cu o conformație zveltă şi care părea a avea orice alte defecte, dar nu era totuşi agresiv față de ea, a conştientizat sentimentul că va fi in siguranță cu un bărbat care nu va reproduce, sub nici un motiv, modelul de violență al tatălui ei. Dar efortul mai puțin conştient de a-1 schimba in altceva decat era, de a avea intaietatea intr-o situație care era clar de la bun inceput că nu o să-i satisfacă nevoia de dragoste şi securitate -a fost tocmai tentația care a făcut-o să dezvolte relația cu acel bărbat, şi tot ea a făcut atat de dificilă despărțirea de el şi de provocarea pe care el o reprezenta.

La fel de contorsionată, dar nu mai puțin obişnuită este povestea dintre Chloe, studentă la arte plastice, şi misoginul ei violent. Toate indiciile despre cum era şi cum simțea el au ieşit in evidență la prima lor conversație, dar nevoia ei de a răspunde provocării reprezentate de el era atat de mare incat, in loc să-1 vadă cum era in realitate - periculos de furios şi agresiv - 1-a văzut ca fiind o victimă neajutorată care imploră ințelegere. Aş indrăzni să afirm că nu toate femeile care l-ar intalni pe acest bărbat l-ar vedea astfel: majoritatea l-ar ocoli cu

grijă pe el şi atitudinile lui, dar Chloe a distorsionat ce a văzut, atat de puternic era impulsul ei de a se angaja intr-o relaţie cu acel bărbat şi cu ceea ce reprezenta el.
Odată demarată relaţia, de ce e atat de greu sa te desparţi de acest partener care te tarăşte după el in etapele pline de suferinţă ale acestui dans distrugător? Regula de bază este: cu cat e mai greu să pui capăt unei relaţii pernicioase, cu atat inseamnă că ea inglobează mai multe elemente ale luptei din copilărie. Cand iubeşti prea mult, motivul e că incerci să invingi vechile sentimente din copilărie: teama, frustrarea, mania, iar despărţirea de partener reprezintă abandonarea ocaziei de a-ţi găsi liniştea şi de a remedia răul care ţi s-a făcut.
Deşi acestea sunt fundamentele psihologice inconştiente care fac explicabilă dorinţa ta de a fi cu el in pofida suferinţei, ele justifică prea puţin intensitatea experienţei tale conştiente.
Ar fi greu să exagerăm incărcătura emoţională pe care o poartă, pentru femeia implicată, acest tip de relaţie, o dată ce a fost demarată. Cand femeia incearcă să se rupă de bărbatul pe care-1 iubeşte prea mult, simte ca şi cum o mie de volţi ii invadează nervii şi se revarsă prin capetele secţionate ale relaţiei lor. Vechiul vartej, la intensitate maximă, o cuprinde şi o răsuceşte, trăgand-o in străfundurile fiinţei ei unde trăieşte incă teama de singurătate de pe vremea copilăriei şi unde femeia e sigură că işi va pierde viaţa, inecată in durere.
Acest tip de incărcătură emoţională - scanteile, combinaţiile chimice, dorinţa arzătoare de a fi cu acel partener şi de a face relaţia să meargă - nu este prezent in acelaşi grad in relaţiile normale, satisfăcătoare, pentru că nu intruchipează toate posibilităţile de a incheia vechile conturi şi de a prevala asupra a ceea ce a fost candva copleşitor. Tocmai această posibilitate de a indrepta vechiul rău, de a caştiga dragostea pierdută şi de a cuceri acceptarea refuzată in copilărie constituie, la femeile care iubesc prea mult, cauza chimică inconştientă care determină indrăgostirea lor.
Şi tot de aceea, nu ne interesează, de obicei, bărbaţii care apar in viaţa noastră şi sunt preocupaţi de fericirea şi implinirea noastră, bărbaţi care reprezintă potenţialul limpede al unei relaţii normale. Şi fiţi atente: acest tip de bărbaţi chiar apar in viaţa noastră. Fiecare din pacientele mele care au iubit prea mult şi-au amintit cel puţin un bărbat, dacă nu mai mulţi, pe care 1-a descris, cu glasul inecat de regret ca fiind „foarte atent", atat de bun şi „grijuliu faţă de mine". După care urmează, de

mmmmmm.

obicei, surasul ironic şi intrebarea: „Acum mă intreb, de ce n-6i fi rămas eu cu el?". Adesea, e capabilă să dea ea insăşi răspunsul:, Jntr-un fel, nu m-am simțit niciodată prea emoţionată in prezența lui. Cred că era prea bun pentru mine, nu?"

Un răspuns mai bun ar fi acela că acțiunile lui şi reacțiile noastre, manevrele lui şi contra-manevrele noastre nu se armonizau intr-un duet perfect. Deşi ar putea fi interesant, deşi impreună cu el s-ar putea să ne simțim bine, liniştite şi increzătoare, ne e greu să privim această relație ca fiind importantă şi demnă de continuat. in schimb, un astfel de partener este de obicei ignorat, refuzat sau, in cel mai bun caz, trecut la categoria ,,amic", din cauza eşecului său de a trezi in noi ticăitul inimii şi nodul din gat pe care am ajuns să le numim dragoste.

Uneori, aceşti bărbați răman in categoria „amici" mulți ani, intalnindu-se cu noi din cand in cand, ştergandu-ne lacrimile cand le povestim ultima trădare, ruptură sau umilință indurată in relația noastră curentă. Acest tip de bărbat afectuos şi ințelegător e incapabil să ne ofere drama, suferința sau tensiunea pe care le considerăm atat de justificate şi imbătătoare. Motivul este că, pentru noi, ceea ce ar trebui să fie bun este străin, suspect şi inoportun. Am fost invățate, intr-un indelungat şi foarte intim trai in familie, să alegem durerea. Bărbatul normal şi afectuos n-are cum să joace un rol important in viața noastră, atata timp cat nu invățăm să renunțăm la nevoia de a retrăi mereu lupta din copilărie.

O femeie care provine dintr-un mediu familial normal are răspunsurile la astfel de relații, oricat de diferite ar fi ele, pentru că lupta şi suferința nu-i sunt familiare, nu fac parte din copilăria ei, şi deci le percepe ca inoportune. Dacă relația cu un bărbat o face să se simtă incomodată, rănită, ingrijorată, dezamăgită, supărată, geloasă sau, cu alte cuvinte, dezechilibrată afectiv, o va considera dezagreabilă şi repulsivă - ceva care ar trebui mai degrabă evitat decat continuat. Pe de altă parte, va dezvolta cu siguranță o relație care-i oferă afecțiune, confort afectiv şi o companie plăcută, tocmai pentru că o percepe ca fiindu-i benefică. Ar fi corect să spunem că atracția dintre doi parteneri capabili să dezvolte o relație recompensatorie bazată pe schimbul de reacții normale, deşi puternică şi interesantă, nu va fi niciodată la fel de „mistuitoare" ca aceea dintre o femeie care iubeşte prea mult şi bărbatul cu care ea reuşeşte să „danseze".

6. Bărbați care aleg femei ce iubesc prea mult

Ea e stanca pe care mă reazem,

Ea e răsăritul de soare al dimineților mele,
Şi nu-mi pasă deloc ce spui despre ea,
Căci Doamne, ea m-a primit şi m-a făcut ce sunt acum.
Ea e stanca mea

Cum se petrec lucrurile pentru bărbatul implicat? Ce transformări chimice trăieşte el in primele momente cand intalneşte o femeie care iubeşte prea mult? Şi ce se intamplă cu sentimentele lui, pe măsură ce relația evoluează, mai ales cand el incepe să se schimbe, in bine sau in rău?

Unii dintre bărbații ale căror interviuri urmează in acest capitol au atins un nivel neobişnuit de cunoaştere de sine, ca şi o ințelegere extraordinară a relațiilor pe care le-au avut cu partenerele lor. Mulți din aceşti bărbați, pe cale de insănătoşire acum din diverse dependențe, au beneficiat de terapia de grup de la Alcoolicii Anonimi sau de la Toxicomanii Anonimi şi au devenit astfel capabili să definească atracția pe care femeia coalcoolică o resimte față de ei pe măsură ce se scufundă sau sunt deja prinşi in labirintul dependenței. Alții, fără să fi avut vreodată probleme de dependență, au urmat alte terapii tradiționale, care i-au ajutat să se ințeleagă mai bine şi pe sine, şi relațiile cu partenerele lor.

Deşi detaliile diferă de la caz la caz, atracția către femeia puternică, ce promite cumva să-1 despăgubească pentru ceea ce ii lipseşte lui sau vieții lui, este intotdeauna prezentă.

Tom: 48 de ani; abstinent de 12 ani; tatăl a murit din cauza alcoolismului, Ia fel şi un frate mai mare

- imi amintesc noaptea in care am cunoscut-o pe Elaine. Mă dusesem la dans la un club country. Aveam amandoi douăzeci şi ceva de ani, şi venisem acolo fiecare cu altcineva. Alcoolul era deja o problemă pentru mine. Fusesem arestat la douăzeci de ani pentru conducere in stare de ebrietate, iar doi ani mai tarziu am avut un accident grav de maşină, din cauză că băusem prea mult. Sigur, atunci nu credeam că alcoolul imi poate face vreun rău. Eram doar un tanăr care-şi căuta drumul şi care ştia să se distreze.

Elaine era cu o cunoştință de-a mea, care ne-a făcut şi prezentările. Era tare atrăgătoare şi chiar m-am bucurat cand am schimbat partenerele

pentru următorul dans. Bineințeles, băusem in noaptea aceea şi mă simțeam țanțoş ca un cocoş; cum voiam s-o impresionez in timp ce dansam, am incercat chiar nişte paşi cam fantezişti. imi dădeam atata silință să fiu suav, că m-am năpustit efectiv peste o pereche de dansatori, şi am trantit femeia la pămant. Mi-a fost atat de ruşine, incat n-am fost in stare decat să mormăi un

fel de scuze, dar Elaine nu s-a pierdut cu firea deloc. A luat-o pe femeie de braț, s-a scuzat față de ea şi de partenerul ei şi i-a condus la locurile lor. A fost atat de dulce, iar soțul s-a bucurat, probabil, că s-a intamplat aşa. Apoi s-a intors la mine, ingrijorată de soarta mea. Altă femeie s-ar fi supărat şi n-ar mai fi vorbit niciodată cu mine. Ei bine, după asta, chiar nu mai aveam de gand s-o las să plece.
M-am ințeles intodeauna excelent cu tatăl ei, pană cand a murit. Era şi el alcoolic, ştii. Mama mea o iubea pe Elaine. ii tot spunea că eu am nevoie de cineva ca ea, cineva care să aibă grijă de mine.
Mult timp, Elaine a găsit scuze viciului meu, aşa cum făcuse in acea primă noapte. Cand, in sfarşit, a avut nevoie - şi a primit - ea insăşi ajutor şi a incetat să-mi mai uşureze situația de alcoolic, i-am reproşat că nu mă mai iubeşte şi am fugit cu secretara mea, o tanără de 22 de ani. După care am alunecat rapid pe panta degradării. Şase luni mai tarziu, participam la prima mea şedință la A.A. şi de atunci n-am mai pus strop de băutură in gură.
După un an, mi-am reluat viața alături de Elaine, A fost cumplit de greu, dar ne iubeam incă foarte mult. Nu mai eram aceiaşi oameni care se căsătoriseră cu douăzeci de ani in urmă, dar amandoi eram mulțumiți de noi inşine şi de celălalt, mai mult decat inainte, şi ne străduiam să fim, acum, cat mai sinceri unul cu altul.
De ce 1-a atras Elaine pe Tom
Ceea ce s-a petrecut intre Tom şi Elaine e tipic pentru ce se intamplă intre un alcoolic şi un co-alcoolic, la prima intalnire. El dă de necaz, iar ea, in loc să se simtă ofensată, se gandește cum să-1 ajute, cum să-1 acopere şi cum să-i facă pe toți, inclusiv pe el, să se simtă bine. Ea oferă sentimentul de siguranță, care are, pentru el, o puternică atracție din moment ce viața lui a devenit incontrolabilă.
Cand Elaine s-a dus la Al-Anon şi a invățat să nu-1 mai ajute pe Tom să-şi ascundă viciul, el a procedat ca majoritatea persoanelor dependente cand partenerii incep să se insănătoşească. S-a răzbunat cat a putut de tare şi, intrucat pentru fiecare bărbat alcoolic există o mulțime de femei coalcoolice (mereu in căutarea unuia pe care să-1 salveze), Tom a găsit repede cu cine s-o inlocuiască pe Elaine - o femeie dornică să continue acțiunea de salvare şi muşamalizare pe care Elaine i-o refuza acum. Lui Tom i se făcea atat de rău, incat nu mai voia decat două lucruri: să inceapă să se insănătoşească sau să moară. Pană ce alternativa n-a devenit mai mult decat sumbră, Tom nu s-a hotărat să se schimbe.

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT
Relația dintre cei doi a rămas neschimbată datorită faptului că amandoi s-au implicat in programul Anonimilor: Tom Ia A. A., Elaine la Al-Anon. Acolo au invățat, pentru prima dată in viața lor, cum să se raporteze unul la celălalt corect, nemanipulativ.
Charles: 65 de ani; inginer constructor, pensionar, doi copii; divorțat, recăsătorit, acum văduv
- Sunt doi ani de cand a murit Helen şi de-abia acum incep să mă obişnuiesc cu realitatea. N-am crezut niciodată că voi avea nevoie de un terapeut, mai ales la varsta mea. Dar după moartea ei, am devenit atat de nervos, că m-am speriat şi eu. Nu-mi puteam stăpani pornirea de a-i face rău. Visam că o lovesc şi mă trezeam urland la ea. Am crezut că-mi pierd mințile. in cele din urmă, mi-am luat curajul in dinți şi i-am povestit totul doctorului meu. E şi el in varstă, şi la fel de conservator ca mine, de aceea cand m-a sfătuit să merg la un terapeut, mi-am inghițit mandria şi m-am dus. Am luat legătura cu cei de la Hospice care m-au indreptat către un terapeut specializat in consilierea persoanelor incapabile să treacă peste starea lor de deprimare. Ne-am concentrat asupra suferinței mele, dar ea continua să se manifeste ca furie, aşa că am sfarşit prin a mă considera nebun şi am inceput, cu ajutorul terapeutului, să mă intreb care e cauza.
Helen a fost cea de-a doua soție a mea. Prima mea soție, Janet, stă tot in oraş, cu noul ei soț. Cred că nou e un fel de-a spune; asta s-a intamplat cu 25 de ani in urmă. Am intalnit-o pe Helen pe vremea cand eram inginer constructor regional. Ea era secretară la departamentul de planificare, şi ne intalneam uneori la birou şi o dată, de două ori pe săptămană, in timpul pauzei de pranz, la un local din centrul oraşului. Era o femeie drăguță, intotdeauna imbrăcată cu gust, puțin cam timidă, dar prietenoasă. Pot să afirm că mă plăcea, după felul in care mă privea şi in care imi zambea. Cred că eram puțin flatat de faptul că imi dădea atenție. Ştiam că divorțase, că are doi copii, şi miera milă de ea că e nevoită să-i crească singură. Ei bine, intr-o zi am invitat-o la o cafea şi am stat de vorbă. I-am spus clar că sunt insurat, dar cred că m-am lamentat cam mult despre frustrările vieții maritale. Nici acum nu ştiu cum de-a reuşit in ziua aceea să-mi sugereze că sunt un bărbat prea bun ca să fiu nefericit. Am plecat de-acolo simțind cum creşte inima in mine, ca şi dorința de a o vedea din nou, de a mă simți din nou cum mă simțisem in prezența ei: apreciat. Poate era din cauză că nu exista nici un bărbat in viața ei şi-i ducea lipsa, dar eu sigur mam simțit mai important, mai puternic şi mai deosebit după scurta noastră conversație.
Şi totuşi, n-aveam intenția să mă implic. Nu mai făcusem aşa

ceva inainte. Terminasem armata şi, imediat după război, mă aşezasem la casa mea cu cea pe care o lăsasem aşteptandumă. Eu şi Janet nu eram cel mai fericit cuplu, dar nici cel mai nefericit. Niciodată nu m-aş fi gandit că aş putea să o inşel.

Helen fusese măritată de două ori şi suferise cumplit in ambele căsătorii. Amandoi soţii o părăsiseră şi o lăsaseră cu cate un copil de crescut. Acum işi creştea singură copii, fără nici un ajutor.

Cel mai rău lucru pe care l-am fi putut face era să ne implicăm. Mi-era milă de ea, dar ştiam că nu am ce să-i ofer. Pe vremea aceea, nu dădeai divorț doar pentru că aşa voiai, iar eu eram sigur că nu caştig destui bani ca să-mi permit să pierd tot ce aveam şi s-o iau de la capăt cu altă familie, plus cea pe care o lăsam in urmă. Pe langă asta, nici nu voiam să divorțez. Nu mai eram nebuneşte indrăgostit de soția mea, dar imi iubeam copiii şi țineam la ce aveam impreună. Toate astea insă au inceput să capete altă infățişare pe măsură ce mă intalneam tot mai des cu Helen. Nici unul din noi nu renunța. Helen era singură şi spunea că mai bine să fiu al ei puțin decat deloc, şi ştiam că şi crede ce spune. O dată ce incepusem relația cu Helen, nu mai exista cale de scăpare fără să indurerez pe cineva foarte tare. Mă simțeam cel mai ticălos trădător. Aceste două femei se bazau pe mine, iar eu le dezamăgeam. Helen era nebună după mine. Făcea orice ca să ne vedem. O dată am incercat s-o rup cu ea, dar continuam s-o văd la birou, iar fața ei dulce şi indurerată mi-a frant inima. După un an şi ceva, Janet a aflat totul şi mi-a pus in vedere să pun capăt relației cu Helen, sau să plec. Am incercat să-i pun capăt, dar n-am reuşit. in plus, totul era acum diferit intre mine şi Janet. Părea că am cu atat mai puține motive acum să mă despart de Helen.

E o poveste lungă. Nouă ani am fost impreună cu Helen, timp in care soția mea a incercat din răsputeri să mă țină langă ea, iar mai apoi să mă pedepsească pentru că o părăsisem. in cei nouă ani am locuit cand cu Helen, cand in altă parte, pană ce Janet sa săturat şi a consimțit să divorțeze.

incă mi-e groază să mă gandesc la cat rău am făcut tuturor. Pe vremea aceea amanții nu se mutau impreună. Atunci cred că mi-am pierdut toată mandria. Mi-era ruşine de mine, de copiii mei, de Helen şi de copiii ei, chiar şi de Janet, care nu făcuse nimic să merite aşa ceva.

in cele din urmă, cand Janet a renunțat să mai lupte şi s-a pronunțat divorțul, m-am insurat cu Helen. Dar ceva se schimbase intre noi după ce s-a terminat procesul. in toți acei

ani, Helen fusese tandră, afectuoasă şi seducătoare - foarte seducătoare. Sigur că imi plăcea. Atitudinea asta a ei mă legase de ea in pofida suferinței provocate soției mele, copiilor mei şi copiilor lui Helen - tuturor. Mă făcea să mă simt cel mai dorit bărbat din lume. Sigur că ne certasem şi inainte de căsătorie, presiunea asupra noastră fiind ingrozitoare, dar după ce ne certam, ne impăcăm făcand dragoste şi mă simțeam dorit, indispensabil şi iubit, cum nu mai fusesem vreodată. intr-un fel, ce aveam impreună, eu şi Helen, părea atat de deosebit, atat de just, incat merita prețul pe care-1 plăteam.
Dar după ce ne-am căsătorit şi am putut ieşi in lume cu capul sus, Helen s-a schimbat. Se ducea tot bine imbrăcată şi aranjată la serviciu, dar o dată ce ajungea acasă, n-o mai interesa cum arată. Nu-mi păsa, dar

am remarcat faptul. Nici sex nu mai făceam atat de des. Nu mai arăta nici un interes. Am incercat să n-o presez, dar mă simțeam frustrat. Cand, in sfarşit, scăpasem de sentimentul vinovăției şi mă bucuram că suntem impreună, şi acasă şi in lume, ea se indepărta de mine.
in mai puțin de doi ani, dormeam in camere diferite. Şi astfel a continuat să se poarte, rece şi distantă, pană a murit. Nu m-am gandit nici un moment s-o părăsesc. Plătisem un asemenea preț să fiu cu ea, şi acum să plec? Nu puteam.
Cand mă gandesc la trecut, imi dădeam seama ca Helen a suferit, probabil, mai mult decat mine, in toți anii aceia ai legăturii noastre. N-a ştiut niciodată sigur dacă o părăsesc pe ea sau pe Janet. A plans de multe ori şi de cateva ori m-a amenințat că se sinucide. Nu suporta să fie „cealaltă femeie". Dar, oricat ar fi fost de ingrozitori acei ani dinainte de căsătoria noastră, au fost mult mai plini de iubire, atenție, au fost mai emoționanți şi mai deosebiți decat anii ce au urmat. ,
M-am simțit ca un ratat după ce ne-am căsătorit, pentru că nu reuşeam s-o fac fericită, acum cand toate problemele noastre rămăseseră in urmă.
Am ajuns să ințeleg multe despre mine la şedințele de terapie, dar cred că, in acelaşi timp, mi-au deschis ochii şi asupra unor lucruri despre Helen pe care refuzam să le văd inainte. Helen funcționa mai bine in condițiile de stres, tensiune şi clandestinitate a legăturii noastre, decat cand lucrurile au intrat pe un făgaş normal. Din cauza asta s-a ofilit dragostea noastră de indată ce legătura noastră s-a legalizat prin căsătorie.
Cand privesc lucrurile in această lumină corectă, sunt in stare să inving furia ce o resimt față de ea de cand a murit. Eram furios pentru că m-a costat atat de mult să fiu cu ea: căsătoria cu Janet, dragostea copiilor mei, respectul prietenilor mei. Cred

că m-am simțit trădat.

De ce 1-a atras Helen pe Charles

Frumoasă şi tentantă la prima intalnire, Helen i-a oferit ulterior lui Charles extazul sexual, un devotament orb şi o iubire asemănătoare venerației. Atracția lui puternică față de ea, in pofida mariajului lui stabil, satisfăcător, nu mai are nevoie de explicații sau justificări. Pur şi simplu, Helen şi-a făcut un scop in viață - de la inceputul relației pană la căsătoria lor - din a intensifica dragostea lui Charles pentru ea şi de a face suportabilă şi chiar meritorie lupta lui indelungată pentru eliberarea din lanțurile căsătoriei.

Ce merită insă o explicație este dezinteresul subit şi vădit al lui Helen pentru bărbatul pe care 1-a aşteptat şi pentru care a suferit atat, imediat ce el a fost liber să-şi impartă viața cu ea. De ce 1-a iubit cu pasiune atata timp cat a fost căsătorit, şi s-a săturat repede de el după divorț?

Pentru că Helen voia doar ceea ce nu putea avea. Ca să accepte o relație personală şi sexuală cu un bărbat, ea avea nevoie de garanția depărtării şi inaccesibilității pe care i-o oferea Charlescăsătorit. Numai şi numai in aceste condiții i se putea dărui. Nu era capabilă să suporte cu calm un parteneriat fără ascunzişuri, care s-ar fi putut dezvolta şi

imbunătăți, eliberat de chingile mariajului lui Charles, pe o' altă bază decat cea a luptei lor impotriva lumii. Ca să poată stabili o relație, Helen avea nevoie de emoțiile, tensiunea şi suferința pe care i le oferea iubirea unui bărbat indisponibil. Sentimentul de intimitate, chiar cel de tandrețe, au dispărut o dată ce lupta pentru cucerirea lui Charles luase sfarşit. O dată cucerit, el era practic, inlăturat.

Şi totuşi, in toți acei ani in care 1-a aşteptat, Helen a dovedit că face parte din categoria femeilor care iubesc prea mult. A suferit cu sinceritate, a plans, a tanjit după bărbatul pe care-1 iubea, dar pe care nii-1 putea avea. A trăit cu ideea că el este centrul universului ei, cea mai importantă forță din lume pentru ea - pană cand 1-a caştigat. Atunci, existența lui ca partener indubitabil - lipsită de sentimentalismul dulce-amar al legăturii lor clandestine - n-a mai starnit in ea pasiunea pe care i-o arătase aceluiaşi bărbat timp de nouă ani.

Observăm adesea că după ce doi oameni, implicați intr-o relație de ani de zile, se hotărăsc să se căsătorească, relația incepe să şchiopăteze; piere interesul, moare iubirea. Acest fapt nu se explică obligatoriu prin faptul că cei doi incetează să se mai placă unul pe celălalt. Motivul e că, prin legalizarea relației lor, unul sau altul, sau chiar amandoi, işi pierd capacitatea de

intimitate. O relaţie care lasă o poartă deschisă promite să nu aprofundeze intimitatea. in urma căsătoriei, se produce adesea o retractare emoţională, din cauza efortului partenerului de a se autoproteja.

Asta s-a intamplat intre Helen şi Charles. in ceea ce-1 priveşte, Charles a ignorat semnele despre superficialitatea afectivă a lui Helen, pentru că se simţea flatat de atenţia pe care i-o dădea. Departe de a fi victima maşinaţiilor şi manipulărilor ei, Charles a refuzat deliberat să recunoască acea parte a firii lui Helen care nu se potrivea cu imaginea lui despre sine - o imagine pe care ea a nutrit-o şi pe care el a ţinut cu tot dinadinsul s-o creadă- că e un bărbat irezistibil din punct de vedere sexual şi demn de o mare iubire. El a trăit astfel cu Helen intr-o lume imaginară abil construită, refuzand să distrugă iluzia la care ţinea atat de mult ego-ul său. Parte din furia lui după moartea lui Helen era indreptată spre el insuşi pentru că acceptase cu intarziere autonegarea şi rolul pe care-1 jucase in crearea şi perpetuarea imaginii false a unei iubiri mistuitoare care a avut drept rezultat, in final, cel mai steril mariaj.

Russell: 32 de ani; asistent social licenţiat (a fost graţiat de guvernator); elaborează programe comunitare pentru tinerii care incalcă legea

- Copiii cu care lucrez sunt impresionaţi de tatuajul pe care-1 am pe braţul stang. Este simbolul vechiului meu stil de viaţă. Lam făcut pe la şaptesprezece ani, pentru că aveam certitudinea că intr-o zi voi fi găsit mort cine ştie pe unde şi nimeni n-o să ştie cine sunt. Credeam, pe atunci, că sunt un tip al naibii de rău. Am stat cu mama pană la varsta de şapte

ani. Atunci ea s-a căsătorit, iar noul ei soţ nu mă prea inghiţea. Am fugit de cateva ori de-acasă; pe vremea aceea erai inchis pentru aşa ceva. Mai intai a fost casa de copii, apoi oficiul de adopţie, şi iarăşi casele de copii. Ceva mai tarziu, Casa de Corecţie şi A.T. (Autoritatea Tutelară). Pe măsură ce creşteam, intram şi ieşeam din inchisorile locale, apoi din penitenciarele de stat. implinisem douăzeci şi cinci de ani şi trecusem prin toate tipurile de „facilităţi" corecţionale oferite de statul California - de la taberele din păduri, pană la inchisorile de maximă securitate.

Inutil să adaug că mi-am petrecut mai mult timp din viaţă in inchisoare decat in libertate. In pofida tuturor acestor lucruri, am cunoscut-o pe Monica. intr-o noapte, eram in San Jose cu un amic pe care-1 cunoscusem la A.T. şi ne plimbam cu o maşină „imprumutată". Am tras pe dreapta la un snack-bar in aer liber unde se putea comanda din maşină, ca să luăm un hamburger, şi am parcat langă maşina unor fete. Am intrat in vorbă cu ele,

am glumit şi nici nu ştiu cand ne-am trezit pe bancheta din spate in maşina lor.
Ce să zic, amicul meu era un adevărat expert in materie de femei. Se pricepea să le imbrobodească, aşa că il lăsam pe el să vorbească caod dădeam peste fete drăguțe. Reuşea intotdeauna să le trezească interesul, dar alegerea ii aparținea, doar el făcea toată treaba, eu rămaneam mereu vioara a doua. N-am avut de ce să mă plang in noaptea aceea, el s-a intovărăşit cu micuța blondă care conducea maşina, iar mie mia revenit Monica. Avea 15 ani, era cu adevărat drăguță, cu ochi mari şi blanzi şi mai ales, „interesată". Te cucerea de la inceput cu aerul acela drăgălaş şi protector.
Acum ştii şi tu, cand eşti inchis, te inveți cu ideea că sunt femei care cred că eşti un ratat şi nu vor să aibă de-a face cu tine. Dar sunt altele cărora le place la nebunie ideea. Le fascinează. Te văd mare şi rău, şi devin al naibii de seducătoare incercand să te imblanzească. Sau cred că ai avut parte de o mare suferință şi te compătimesc şi vor să te ajute. Monica făcea, neindoielnic, parte din categoria celor care se oferă să te ajute. Era o fată tare bună. Pentru inceput, nimic din artileria grea. in timp ce amicul meu făcea dragoste cu prietena Monicăi, noi ne-am plimbat sub clar de lună şi am pălăvrăgit. Voia să ştie totul despre mine. Mi-am periat puțin povestea, ca să n-o sperii prea tare, şi i-am inşirat o mulțime de lucruri triste, cum mă ura tatăl meu vitreg, şi despre amăratele alea de case de copii in care am stat, şi unde imi dădeau haine de pomană, şi cheltuiau banii primiți pentru mine ca să le cumpere jucării copiilor lor. M-a strans de mană in timp ce vorbeam şi m-a bătut uşor cu palma, avea chiar lacrimi in ochi. Dumnezeule, eram deja indrăgostit cand ne-am spus la revedere in noaptea aceea. Amicul meu voia să-mi povestească fiecare detaliu picant al aventurii lui cu blondina, dar eu nici nu voiam să-1 ascult. Monica imi dăduse adresa şi numărul de telefon şi aveam de gand s-o sun a doua zi sigur, dar la intoarcerea in oraş ne-a oprit poliția, căci maşina era furată. Nu m-am gandit la nimic altceva decat la Monica.

Eram sigur că ăsta era sfarşitul, pentru că ii spusesem cum incercam din răsputeri să răman „curat" şi s-o țin pe drumul drept.
Cand m-au inchis din nou la A.T. m-am hotărat să-mi incerc norocul şi să-i scriu. I-am spus că sunt inchis din nou, dar pentru ceva ce n-am făcut - că m-a arestat poliția pentru că aveam cazier şi nu i-a plăcut polițistului de mutra mea. Monica mi-a răspuns imediat şi mi-a tot scris, aproape in fiecare zi, in

următorii doi ani. Nu ne scriam decat că ne iubim foarte tare, că ne e dor şi ce vom face cand o să ies din inchisoare.
Mama ei n-a lăsat-o să vină la Stockton cand am fost eliberat, aşa că am luat autobuzul pană in San Jose. Eram aşa de emoţionat la gandul că o s-o văd din nou, dar şi tare speriat. Cred că mă temeam că n-o să mă mai vrea. Aşa că, in loc să mă duc drept la ea acasă s-o văd, m-am dus să-mi caut nişte amici şi prostiile s-au ţinut lanţ. Am făcut tărăboiul de pe lume şi cand, in sfarşit, m-au lăsat in faţa casei Monicăi, trecuseră deja patru zile. Eram cam dăramat. A trebuit să iau ceva la bord ca să-mi fac curaj s-o intalnesc, aşa de frică mi-era că o să-mi spună să-mi iau tălpăşiţa.
Slavă Domnului, mama ei era la serviciu cand m-au depus băieţii pe trotuarul din faţa casei ei. Monica a ieşit zambind, bucuroasă că mă vede, chiar dacă nu dădusem nici un semn de cand apărusem in oraş. Mi-aduc aminte că, de indată ce mi-a trecut exaltarea, am făcut iar una din plimbările noastre faimoase. Nu aveam bani s-o duc undeva, n-aveam nici maşină, dar n-a părut s-o intereseze asta, nici atunci, nici mai tarziu. Mult timp, nimic din ce făceam nu era rău pentru Monica. Găsea scuze pentru orice. Am intrat şi am ieşit din inchisoare ani la rand, dar ea tot s-a măritat cu mine şi a rămas alături de mine. Tatăl ei işi părăsise familia cand Monica avea caţiva ani. Mama ei era incă inverşunată impotriva acestui lucru, şi nici pe mine nu mă prea avea la inimă. De fapt, tocmai de aceea s-a căsătorit Monica cu mine. O dată, cand fusesem arestat pentru falsificare şi deţinere ilegală de cecuri, mama ei n-a lăsat-o să vină să mă vadă cand am ieşit pe cauţiune, aşa că Monica a fugit de-acasă şi ne-am căsătorit. Avea 18 ani pe atunci. Am stat la un hotel cateva zile pană la proces. Avea o slujbă - era chelneriţă, dar şi-a dat demisia ca să poată veni in fiecare zi la tribunal, cat a durat procesul. Apoi, eu am fost luat la inchisoare, iar Monica s-a intors la mama ei. Se certau insă atat de tare, incat a plecat de-acasă, s-a mutat in cel mai apropiat oraş de inchisoare şi s-a angajat ca ospătăriţă din nou. Oraşul avea colegiu, iar eu am sperat mereu că o să-şi reia studiile; ii plăcea să inveţe şi era foarte inteligentă. Dar a zis că nu vrea, că vrea doar să mă aştepte să ies din inchisoare. Ne scriam şi venea să mă viziteze ori de cate ori era program de vizită. Discuta cu preotul inchisorii despre mine, şi il ruga să-mi vorbească şi să mă ajute, pană cand m-am săturat şi am rugato să inceteze. Nu-mi plăcea să vorbesc cu preotul ăla. Mi-era pur şi simplu imposibil să comunic cu el.
Deşi mă vizita, continua să-mi scrie şi-mi trimitea tot felul de cărţi şi articole despre cum să devii mai bun. imi spunea mereu că se roagă să

mă pot schimba. Voiam şi eu să nu mai fiu inchis, dar se intamplase de atatea ori, că nu ştiam să fac altceva.
Pană la urmă, s-a aprins o luminiță in capul meu şi m-am inscris la un program de recuperare care să mă ajute să mă impac cu lumea. Mi-am continuat studiile in inchisoare şi am făcut un curs de comerț, mi-am terminat liceul şi m-am inscris la colegiu. Cand am ieşit din inchisoare am avut grijă să nu mai dau de necaz şi mi-am continuat studiile, reuşind să-mi dau licența in domeniul asistenței sociale. Dar mergand pe acest drum, am pierdut-o pe Monica. La inceput, cand ne chinuiam să reuşim, ne-am ințeles foarte bine, dar pe măsură ce situația se imbunătățea şi izbuteam să ne indeplinim visurile, Monica devenea tot mai irascibilă, şi mai posomorată. Nu fusese niciodată aşa, in toți anii aceia cand ne luptaserăm cu necazurile. M-a părăsit tocmai cand am fi putut fi cei mai fericiți oameni. Nici nu ştiu pe unde o fi acum. Mama ei nu vrea să-mi spună, iar eu am hotărat că nu e treaba mea s-o caut, dacă ea nu vrea să fim impreună. Uneori imi vine să cred că Monicăi i-a fost mai uşor să iubească ideea despre mine decat pe mine insămi. Eram atat de indrăgostiți unul de celălalt pe vremea cand eu stăteam mai mult prin inchisori, cand ne scriam şi mă vizita in penitenciar şi visam la tot ce o să realizăm impreună. Cand, in sfarşit, visele au inceput să se transforme in realitate, ne-am despărțit. Cu cat intram mai mult in randul lumii, cu atat mai mult ii displăcea Monicăi. Bănuiesc că-şi pierduse sentimentul de milă pentru mine.

De ce il atrăgea Monica pe Russell

Nimic din educația lui Russell nu era de natură să-1 implice, afectiv sau chiar fizic, intr-o relație stabilă, plină de afecțiune. Toată viața căutase asiduu sentimentul de putere şi securitate fie fugind de acasă, fie angajandu-se in tot felul de aventuri periculoase. Prin toate aceste acțiuni generatoare de tensiuni şi distragere a atenției, el căuta, de fapt, să-şi uite disperarea. Se implica in acțiuni periculoase, pentru ca astfel să scape de suferința şi disperarea că fusese abandonat afectiv de rnama sa.
Cand a intalnit-o pe Monica, a fost fermecat de infățişarea ei blandă şi atitudinea afectuoasă față de el. In loc să-1 respingă pentru că era „rău", ea a răspuns problemei lui cu sincer interes şi adancă compasiune. L-a făcut să ințeleagă imediat că este acolo pentru el şi n-a trecut mult pană cand a fost pusă la incercare hotărarea ei de a rămane langă el. La dispariția lui, ea a răspuns cu o răbdătoare aşteptare. A părut capabilă de indeajuns de multă dragoste, echilibru şi putere de indurare, cat să depăşească toate situațiile grele in care se vara Russell. Deşi

reiese că Monica avea o capacitate uriaşă de a tolera comportamentul lui Russell, in realitate lucrurile stăteau exact invers. Nici unul din cei doi nu a realizat faptul că ea putea să fie acolo pentru el doar atata timp cat el nu era langă ea. Cat timp au fost separați, Russell a găsit in Monica partenerul ideal, soția ideală pentru un deținut. Ea şi-a petrecut anii mariajului lor manată de dorința sinceră de a-1 aştepta, cu speranța la fel de sinceră că

el se va schimba şi că vor rămane impreună. Soțiile de deținuțixa Monica reprezintă, poate, cel mai relevant exemplu de femei care iubesc prea mult. Nefiind capabile de nici un sentiment de intimitate cu un bărbat, ele se mulțumesc, in schimb, să trăiască cu o fantasmă, un vis despre cat vor iubi şi vor fi iubite intr-o bună zi cand el se va schimba şi va fii disponibil. Dar ele pot vizualiza intimitatea doar in lumea lor imaginară.

Cand Russell a făcut imposibilul, a inceput să meargă pe drumul drept şi n-a mai fost inchis, Monica s-a indepărtat cat de repede a putut. Prezența lui constantă in viața ei solicita un grad de intimitate periculos, care o incomoda infinit mai mult decat absența lui. Realitatea conviețuirii zilnice cu Russell nici nu putea concura cu viziunea idealizată a dragostei lor nutrită de ea. Circulă o zicală printre deținuți: pe fiecare il aşteaptă un Cadillac in parcare. Nu e decat versiunea super-idealizată, hrănită cu grijă de toți deținuții, a ceea ce Ie va putea oferi viața cand vor fi iarăşi in lume. in imaginația soțiilor de deținuți, ca Monica, ceea ce ii aşteaptă in parcare nu e Cadillacul, simbol al bogăției şi puterii, ci o trăsură cu şase cai albi reprezentand dragostea miraculos-romantică. Cum vor iubi şi vor fi iubite - acesta e visul lor. impreună cu soții lor deținuți, e mai uşor pentru ele să trăiască cu un vis decat să lupte pentru realizarea lui in viața cea de toate zilele.

Ce trebuie să ințelegem este că in aparență Russell era incapabil de o iubirejjrofundă, in timp ce Monica, date fiind răbdarea şi compasiunea ei, era. In realitate, amandurora le lipsea in aceeaşi măsură capacitatea de a iubi şi de a comunica. Acesta e motivul pentru care au devenit parteneri pe vremea cand nu puteau fi impreună, şi au pus capăt relației lor cand lucrurile au intrat in normalitate. Trebuie menționat şi faptul că Russell nu şi-a găsit o nouă parteneră in acest moment. El se luptă incă cu problema intimității.

Tyler: 42 de ani; director executiv; divorțat, fără copii

- Pe vremea cand mai eram impreună, obişnuiam să le spun, in

glumă, prietenilor mei, că prima oară cand am văzut-o pe Nancy, inima a inceput să-mi bată atat de tare, de mi s-a tăiat răsuflarea. Era adevărat: lucra ca asistentă medicală pentru firma unde eram şi eu angajat, iar eu eram in cabinetul ei pentru un control de rutină al sistemului respirator - ăsta era motivul bătăilor de inimă şi respirației greoaie. Fusesem trimis la control de şeful meu pentru că luasem mult in greutate şi aveam nişte dureri in piept. De fapt, eram intr-o stare deplorabilă. Cu un an şi jumătate in urmă, soția mă părăsise pentru un alt bărbat, şi deşi ştiam că aşa incepi să-ți petreci nopțile in baruri, eu stăteam in casă şi mă uitam la televizor. Fusesem intodeauna un gurmand. Jucasem mult tenis cu soția mea şi cred că asta prevenise excesul meu de calorii cand eram impreună, dar fără ea, tenisul mă deprima. Totul mă deprima. Atunci, in biroul lui Nancy, am aflat că mă ingrăşasem aproape 30 kg intr-un an şi jumătate. Nu mă obosisem nici măcar să mă cantăresc pană atunci, deşi schimbasem măsurile la costume de cateva ori, dar nu-mi păsa.

Nancy a fost foarte oficială la inceput; m-a avertizat asupra excesului serios de greutate şi m-a sfătuit cum s-o dau jos, dar eu mă simțeam prea imbătranit şi nu aveam nici un chef să fac efortul de a mă schimba.

Cred că mă auto-compătimeam. Pană şi fosta mea soție, cand mă vedea, mă certa: „De ce te porți cu tine in halul ăsta?" Nutream o vagă speranță că se va intoarce la mine să mă salveze, dar n-a făcut-o.

Nancy m-a intrebat dacă surplusul de greutate se leagă de vreun eveniment recent. Cand i-am povestit de divorț, n-a mai fost aşa oficială şi m-a bătut pe mană cu ințelegere. Miamintesc că am simțit un mic fior cand a făcut asta; era ceva deosebit, pentru că trecuse mult timp de cand nu mai simțisem nimic pentru nimeni. M-a sfătuit să țin regim şi mi-a dat o groază de prospecte şi diagrame; mi-a spus să vin la control de două ori pe lună ca să vadă cum evoluez. Abia aşteptam să mă duc din nou. Cele două săptămani au trecut fără să țin regim sau să slăbesc, dar eram sigur că i-am caştigat simpatia. La cea de-a doua vizită, ne-am petrecut timpul vorbind despre divorțul meu şi consecințele pe care le-a avut asupra mea. M-a ascultat şi m-a indemnat apoi să fac ce te sfătuieşte de fapt, toată lumea: să urmez nişte cursuri, să mă inscriu la un club, să merg in excursii in grup, să-mi găsesc noi preocupări. Am fost de acord cu tot ce mi-a spus, dar n-am făcut nimic, am aşteptat doar să treacă cele două săptămani ca s-o văd din nou. La această nouă vizită am intrebat-o dacă vrea să iasă cu mine.

Ştiam că eram gras şi că arătam mizerabil, şi nu ştiu cum deam avut curajul s-o invit, dar ea a acceptat. Cand m-am dus s-o iau de-acasă sambătă seara, a venit incărcată de şi mai multe prospecte şi articole despre regimuri de slăbire, inimă, gimnastică şi stări depresive. Nu mai beneficiasem de mult de atata atenţie.
Am inceput să ieşim impreună şi foarte curand relaţia noastră a devenit cat se poate de serioasă. Speram că Nancy va indepărta suferinţa din sufletul meu. Pot spune cu siguranţă că s-a străduit. Am plecat din apartamentul meu şi m-am mutat la ea. işi făcuse un ţel din a-mi pregăti mancăruri fără colesterol şi supraveghea tot ce maneam. Deşi nu mai maneam nimic din ce mancasem toate nopţile acelea petrecute singur in faţa televizorului, nu slăbeam deloc. Greutatea mea rămanea constantă, nici nu mă ingrăşam, nici nu slăbeam. iţi spun sincer, Nancy se străduia mult mai mult decat mine să slăbesc. Ne purtam amandoi ca şi cum ar fi fost ţelul ei, datoria ei să mă insănătoşesc.
De fapt, cred că metabolismul are nevoie de efort fizic serios ca să ardă eficient surplusul de calorii, iar eu nu făceam gimnastică aproape deloc. Nancy juca golf şi uneori jucam şi eu cu ea, dar nu mă dădeam in vant după el.
La opt luni după ce ne mutasem impreună, am făcut o călătorie de afaceri in oraşul meu natal, Evanston. După vreo două zile de şedere, nu se putea să nu dau peste prietenii din liceu... Nu voiam să văd pe nimeni, prea arătam mizerabil, dar erau vechii mei prieteni şi aveam o groază de lucruri să ne spunem. Au fost surprinşi cand au auzit de divorţ. Soţia

mea era şi ea din oraş. M-au convins, nu ştiu cum, să facem b partidă de tenis. Amandoi jucau tenis şi ştiau că e sportul meu favorit incă din liceu. Nu credeam că o să rezist mai mult de un set şi le-am spus-o. Dar au insistat.
M-am simţit tare bine jucand din nou. Chiar dacă surplusul meu de kilograme m-a făcut să mă mişc mai incet şi să pierd de fiecare dată. I-am ameninţat că o să mă intorc să-mi iau revanşa.
Cand am revenit acasă, Nancy m-a anunţat că a participat la un mare seminar de nutriţie şi că voia să incerc metodele acelea noi pe care le aflase. I-am spus: „Nu; am de gand s-o fac in felul meu o vreme".
Ei bine, pană atunci, eu şi Nancy nu ne certaserăm niciodată. Desigur, ea se agita tot timpul din cauza mea şi mă pisa să am mai multă grijă de mine, dar pană n-am inceput să joc iar tenis nu ne-am ciorovăit niciodată. Jucam după-amiaza, nu furam

deci din timpul pe care ar fi trebuit să-1 petrecem impreună, dar ceva intervenise intre noi.
Nancy e o țipă atrăgătoare, cu aproape opt ani mai tanără decat mine, şi credeam că, incepand să dau jos surplusul de kilograme, ne vom ințelege chiar mai bine ca inainte pentru că va fi mandră de succesul meu. Dumnezeu mi-e martor, eu eram foarte mulțumit de mine. Dar n-a fost să fie aşa. S-a plans că mam schimbat şi in cele din urmă mi-a cerut să mă mut.
Cantăream, pe atunci doar cu trei kilograme mai mult decat pe vremea divorțului. Mi-a fost ingrozitor de greu să o părăsesc. Sperasem că ne vom căsători. Dar acum că slăbisem, avea dreptate - nimic nu mai era ca inainte intre noi.
De ce l-a atras Nancy pe Tyler
Tyler era un bărbat cu o dependență destul de pronunțată, intărită de criza provocată de divorț. Ruinarea lui fizică, aproape deliberată, menită să trezească mila şi solicitudinea soției, a dat greş in cazul ei, dar a avut efect in cazul unei femei care, iubind prea mult, a făcut din recuperarea unei ființe umane singurul ei scop in viață. Neputința şi suferința lui, dublate de dorința ei de a fi de folos, au constituit elementele de bază ale atracției lor reciproce.
Tyler resimțea incă acut durerea pricinuită de faptul că fusese respins de soție, suferea crunt că o pierduse şi că mariajul lor luase sfarşit. in această situație nefericită, comună celor ce se luptă cu agonia despărțirii de partener, el a fost atras nu atat de Nancy ca persoană, cat de rolul ei de asistentă medicală şi de vindecător, şi mai ales de promisiunea curmării suferinței, pe care ea părea să i-o ofere.
Aproape la fel cum folosise uriaşe cantități de hrană ca să umple golul lăsat de soție şi să-şi inece pierderea suferită, folosea acum solicitudinea covarşitoare al lui Nancy ca sursă de securitate afectivă şi sprijin pentru respectul său de sine deteriorat. Nevoia lui de a fi total in centrul atenției lui Nancy a fost insă temporară, o etapă tranzitorie in procesul de insănătoşire. Pe măsură ce timpul, trecand, făcea minuni -

inlocuind obsesia de sine şi auto-compatimirea cu afirmarea de sine -protecția lui Nancy, reconfortantă altădată, devenea acum sufocantă. Spre deosebire de dependența lui Tyler, temporar intensificată, nevoia lui Nancy de a se simți utilă nu era trecătoare, ci dimpotrivă, o trăsătură esențială a firii ei şi aproape singura structură pe care putea inălța o relație cu altă persoană. Era „asistentă medicală" şi la serviciu şi acasă. Deşi Tyler era un partener destul de dependent, chiar după recuperarea din şocul divorțului, nevoia Iui de solicitudine nu

putea satisface nevoia ei de a manevra şi controla viața altcuiva. insănătoşirea lui, pentru care ea muncise neobosit, a constituit, de fapt, semnul prevestitor de moarte al relației lor.
Bart: 36 de ani; fost director executiv, alcoolic de la 14 ani; n-a mai băut de doi ani
- Eram divorțat de doi ani şi imi petreceam nopțile ca orice bărbat singur, cand am intalnit-o pe Rita. La inceput ne drogăm amandoi. Mai aveam incă o grămadă de bani şi, o vreme, ne-am distrat de minune impreună. Dar Rita n-a fost niciodată o adevărată hippy. Era prea responsabilă ca să uite de sine. Fuma puțin cu mine, dar solida ei educație bostoniană nu dispărea niciodată cu adevărat. Chiar şi in apartamentul ei, era tot timpul ordine. Aveam acest sentiment de siguranță cand eram cu ea, ca şi curn nu m-ar fi lăsat niciodată să decad prea rău.
Prima seară cand am ieşit impreună, am luat o masă grozavă şi apoi ne-am intors la ea acasă. Mă imbătasem criță şi cred că am leşinat. Oricum, m-am trezit pe canapeaua ei, invelit cu o pătură moale, drăguță, cu capul pe o pernă parfumată, şi m-am simțit ca şi cum ajunsesem, in sfarşit, acasă - un port sigur, un refugiu... ştii cum e. Rita ştia tot ce trebuia despre ingrijirea alcoolicilor. Tatăl ei, bancher, murise din cauza acestei boli. Ei bine, după numai cateva săptămani, m-am mutat la ea şi am dus-o nemaipomenit cațiva ani, atata timp cat nu mă drogăm prea tare. Pană cand am pierdut totul.
Rita a renunțat cu totul la droguri după primele şase luni de convietuire. Bănuiesc că se gandea că cineva trebuia să dețină controlul din moment ce eu eram total pe dinafară. in toiul acestei situații ne-am căsătorit. Atunci am devenit cu adevărat speriat. Aveam acum o altă indatorire, dar nu mă impăcasem niciodată prea bine cu spiritul de responsabilitate. in plus, tocmai in preajma căsătoriei, am pierdut toți banii. Pur şi simplu, in starea in care eram, beat tot timpul, n-am mai ştiut ce fac cu ei. Rita n-a ştiut că situația e aşa de proastă, pentru că dimineața ii spuneam că mă duc la o intalnire de afaceri, dar eu plecam cu Mercedesul pe plajă şi stăteam in maşină şi beam. in cele din urmă, cand afacerea s-a dus de rapă şi ajunsesem să datorez bani tuturor, n-am mai ştiut ce să fac.
Am pornit-o la drum cu intenția de a mă sinucide in maşină, făcand in aşa fel incat să pară un accident, dar Rita a venit după mine, m-a găsit in hotelul ăla mizerabil şi m-a luat acasă. Banii se duseseră, dar tot m-a

■nunul

internat pentru dezalcoolizare. E ciudat, dar nu i-am fost recunoscător. Am fost nervos, confuz, foarte speriat, şi total

dezgustat sexual de ea, timp de aproape un an de la externare. ină nu ştiu dacă o să reuşim impreună, dar lucrurile par a se imbunătăţi o dată cu trecerea timpului.

De ce 1-a atras Rita pe Bart

Cand, la prima lor intalnire, Bart s-a imbătat şi a leşinat, Rita, asigurandu-i confortul, i-a promis, intr-un fel, un respiro in graba lui deliberată către auto-distrugere. O vreme, părea că ar fi in stare sa-1 protejeze impotriva ravagiilor dependenţei lui de băutură, să-1 salveze intr-un fel liniştitor şi liniştit. Această atitudine in aparenţă protectoare, n-a făcut in realitate decat să prelungească perioada in care el şi-a putut practica nestingherit viciul fără să simtă consecinţele; protejandu-1 şi calmandu-1, ea 1-a ajutat să rămană bolnav mai multă vreme. O persoană dependentă care-şi pune in aplicare viciul, nu caută pe cineva care să o ajute să se insănătoşească, dimpotrivă, caută pe cineva langă care e sigură că poate rămane dependentă. Rita a fost partenera perfectă o vreme, pană ce Bart s-a imbolnăvit atat de tare că nici ea n-a mai putut opri răul pe care şi-1 făcea singur.

După ce 1-a adus acasă şi 1-a internat pentru dezalcoolizare, Bart a inceput să renunţe la alcool şi să se insănătoşească. Dar Rita se interpusese intre el şi drogul lui. Ea nu-şi mai indeplinea rolul de a-1 linişti şi a pune lucrurile in ordine, iar el se simţea ofensat de aparenta ei trădare, dar şi de faptul că părea să fie atat de puternică, pe cand el era slab şi neajutorat.

Oricat de proşti carpaci am fi in ale vieţii, fiecare simte nevoia să deţină singur controlul propriei existenţe. Cand cineva ne ajută, ne irită puterea şi superioritatea acelei persoane implicate in ajutorul dat. in plus, ca să fie atras sexual de partenera sa, un bărbat trebuie să se simtă mai puternic decat ea. in cazul nostru, ajutorul pe care i 1-a dat Rita lui Bart, internandu-1 in spital, n-a făcut decat să evidenţieze gravitatea bolii, iar gestul ei, profund afectuos de altfel, a subminat astfel, chiar şi temporar, atracţia lui sexuală faţă de ea. Pe langă acest aspect emoţional, mai există şi un factor fiziologic relevant, care trebuie luat in consideraţie. Cand un bărbat abuzează de alcool şi droguri, curn făcea Bart, şi le intrerupe apoi, e nevoie de un an şi ceva pană ce metabolismul lui revine la normal, devenind capabil să aibă o reacţie sexuală normală, in absenţa drogului din organism. in toată această perioadă de reacomodare, cuplul poate avea mari dificultăţi in inţelegerea şi acceptarea lipsei de interes şi/sau inabilităţii bărbatului de a-şi maifesta sexualitatea.

Se poate intampla şi invers. Fostul alcoolic recent insănătoşit şi abstinent poate dezvolta un impuls sexual puternic, datorat probabil unui dezechilibru hormonal. Sau la fel de bine, motivul

poate fi psihologic. După cum spunea un tanăr la cateva săptămani de abstinență de alcool şi droguri, „sexul e singurul mod in care mă pot droga acum". Sexul poate fi un substitut al drogului, care să atenueze anxietatea tipică primei faze a abstinenței.

Recuperarea celor dependenți şi co-dependenți este un proces extrem de complex şi delicat pentru un cuplu. E posibil ca relația lui Bart cu Rita să supraviețuiască acestei tranziții, deşi ceea ce i-a unit inițial au fost tocmai bolile lor: alcoolismul şi coalcoolismul. Dar, pentru a rămane impreună in absența dependenței active, cei doi trebuie să meargă - o vreme - fiecare pe drumul lui, şi să se concentreze asupra propriului proces de insănătoşire. Fiecare in parte trebuie să analizeze şi să accepte eul acela pe care au căutat, iubindu-se unul pe altul şi dansand unul cu altul, să-1 evite.

Greg: 38 de ani; abstinent de paisprezece ani, participă la programul Toxicomanii Anonimi; căsătorit, cu doi copii; activează in calitate de consilier pentru tinerii consumatori de droguri

- Ne-am cunoscut intr-o zi, in parc. Ea citea un ziar clandestin, iar eu incercam să-mi găsesc un loc sub soare. Era vară, o sambătă după-amiază toridă şi calmă.

Aveam 22 de ani şi mă lăsasem de facultate după primul an, dar strigam in gura mare că o s-o reiau cat de curand, ca să-i conving pe ai mei să-mi trimită bani in continuare. Le era imposibil să renunțe la visul lor de a mă vedea licențiat şi profesand o meserie, aşa că au fost garanții mei financiari o groază de timp.

Alana era cam grasă, avea 20-25 kg peste greutatea normală, ceea ce insemna că nu constituia o amenințare pentru mine. Nefiind perfectă, nu conta dacă mă respingea. Am inceput conversația cu ea intreband-o ce citeşte; a fost uşor chiar de la inceput. Radea tot timpul şi asta m-a făcut să mă simt bine, ca şi cum aş fi fost un tip incantător, foarte amuzant. Mi-a povestit despre Mississippi şi Alabama, despre marşurile lui Martin Luther King şi cum a participat la ele, despre ce a simțit lucrand cu oamenii aceia care voiau să schimbe lumea.

Pană atunci nu mă interesase nimic in mod special, decat cum să mă distrez mai bine. Motto-ul meu era: "Droghează-te şi treci neobservat", dar o făceam mult mai bine pe prima decat pe a doua. Alana era plină de viață. Spunea că ii place la nebunie acum, că s-a intors in California, dar că uneori crede că n-are dreptul să se simtă mulțumită cand atația oameni suferă in țara asta.

Am stat cateva ore in parc in ziua aceea, rătăcind fără nici un scop şi pălăvrăgind despre noi. in cele din urmă, ne-am indreptat spre casă, pe care o impărțeam cu alții, ca să ne drogăm, dar cand am ajuns, ei i se făcuse foame. A inceput să mănance şi să facă ordine in bucătărie, in timp ce eu mă indopam cu droguri in sufragerie. Pusese muzică, şi-mi aduc aminte că a venit cu o cană de unt de alune, biscuiți şi un cuțit şi s-a aşezat „in sufletul meu" cum se spune. Ne-am pus pe ras şi am ras pană n-am mai putut. Cred că in ziua aceea amandoi am lăsat să se vadă că suntem dependenți, mai limpede decat am făcut-o vreodată după aceea. Nu ne-am scuzat nici unul, neam comportat ca atare. Am făcut amandoi

ce ne-a trecut prin cap, acum că fiecare găsise pe cineva care să nu-i facă viața amară din cauza viciului pe care-L avea. Fără să vorbim despre asta, am ştiut de la bun inceput că o să ne ințelegem bine amandoi.

Ne-am distrat de multe ori după aceea, dar nu cred să mai fi trăit vreodată sentimentul acela de comunicare totală, cand amandoi lăsasem garda jos fără frică. Persoanele dependente stau mai tot timpul in defensivă.

Mi-aduc aminte că ne certam mereu cum că n-aş putea să fac dragoste cu ea dacă nu mă drogăm inainte. Era sigură că imi trezea repulsia fiind aşa grasă. Cand mă indopam cu droguri inainte să facem dragoste, era sigură că mă vedeam obligat s-o fac, numai ca s-o suport pe ea. in realitate, trebuia să mă droghez ca să fiu in stare să fac dragoste cu cineva, oricine ar fi fost acea persoană. Nici unul dintre noi nu avea o părere prea bună despre sine. Pentru mine era uşor să mă ascund in spatele dependenței ei pentru că la ea, excesul de kilograme dovedea clar că există o problemă. Lipsa mea de motivație şi infundătura in care intrase viața mea nu săreau in ochi ca surplusul ei de kilograme, care o insoțea peste tot. Deci, asta făceam, ne certam, ea zicand că n-aş putea s-o iubesc cu adevărat pentru că e supraponderală. Mă făcea să-i spun că nu contează cum arată, important era eul ei interior şi atunci era linişte o vreme. Spunea că mănancă pentru că era nefericită. Iar eu ii spuneam că mă droghez pentru că nu sunt in stare s-o fac fericită. in felul ăsta bolnăvicios de a vedea lucrurile, ne potriveam perfect. Fiecare găseam o scuză pentru ceea ce făceam.

Cu toate astea, insă, ne prefăceam că nu avem probleme cu adevărat. La urma urmei, erau atația oameni graşi şi atația drogați pe lume. Aşa că ignoram, pur şi simplu, intreaga problemă.

Eu am fost arestat, apoi, pentru deținere ilegală de droguri. Am

stat zece zile in inchisoare, iar părinții mei mi-au adus un avocat zelos, care m-a inscris la un program de recuperare, ca alternativă la o detenție de mai lungă durată. in timpul celor zece zile cat am fost inchis, Alana s-a mutat de la mine. Am fost furios. Mă simțeam abandonat. De fapt, ne certam aproape tot timpul. Acum, cand privesc inapoi, imi dau seama că nu era uşor de trăit cu mine.

Paranoia care apare la consumatorii de droguri, indiferent dacă sunt incepători sau veterani, incepuse să mă afecteze şi pe mine. De asemenea, tot timpul fie eram drogat, fie simțeam nevoia să mă droghez. Alana o lua ca pe ceva personal, gandindu-se că dacă ea ar arăta mai bine, eu aş dori să fiu langă ea mai mult, nu să mă droghez in fiecare clipă. Credea că fug de ea. Pe naiba, nu fugeam decat de mine!

Oricum, a dispărut fără urmă vreo zece luni; din cauza vreunui marş, bănuiesc. Consilierul pe care-1 aveam a insistat să asist la şedințele Toxicomanilor Anonimi. Cum trebuia să aleg intre asta şi inchisoare, m-am dus. Am intalnit acolo oameni pe care-i ştiam din vedere şi, după o vreme, a inceput să se facă lumină in capul meu: ar fi posibil, totuşi, să

am probleme cu drogurile. Oamenii aceia işi vedeau mai departe de viața lor in timp ce eu mă drogăm incă in fiecare zi, de dimineață pană noaptea. Aşa că am dat dracului şedințele şi l-am rugat pe un tip la care mă tot gandisem dacă poate să mă ajute. A devenit sponsorul meu la Toxicomanii Anonimi, şi-1 chemam de două ori pe zi, dimineața şi seara. Asta insemna că trebuia să schimb totul - prieteni, distracții, absolut totul - dar am făcut-o. Acțiunea de consiliere a ajutat şi ea, căci consilierul meu ştia dinainte prin ce aveam să trec şi mă avertiza. Oricum, am reuşit, am fost in stare să mă țin departe de droguri şi alcool.

Alana s-a intors la patru luni după ce incepuse abstinența mea la T.A. şi jocul a reinceput. Era acelaşi joc pe care il mai jucasem amandpi. Consilierul meu il numea „pactizare". Era felul nostru de a ne folosi unul de celălalt şi, bineințeles, de a ne exersa dependența. Ştiam că dacă intru in jocul nostru, o să mă droghez din nou. Acum nu mai suntem nici măcar prieteni. Navea cum să meargă dacă nu mai puteam „boli" impreună.

De ce 1-a atras Alana pe Greg

Greg şi Alana s-au legat puternic unul de celălalt chiar de la inceput. Fiecare suferea de o dependență care le conducea viața şi, din prima zi a intalnirii lor, fiecare s-a concentrat pe dependența celuilalt ca să diminueze, prin comparație,

importanța şi forța propriei boli. Apoi, de-a lungul relației lor, cand mai subtil, cand mai pe față, işi dădeau pe rand voie să prelungească boala, chiar dacă fiecare işi nega propria condiție. Este un tipar extrem de comun la cuplurile de dependenți, indiferent dacă folosesc substanțe chimice identice sau diferite. Ei folosesc comportamentul şi problemele celuilalt pentru a evita confruntarea cu gravitatea deteriorării propriei persoane - şi cu cat e mai gravă deteriorarea cu atat e mai mare nevoia ca partenerul să-ți ofere distragerea, să fie cat mai bolnav, cat mai obsedat, cat mai uşor de manevrat.

in conformitate cu această dinamică, Alana i-a apărut lui Greg ca fiind plină de compasiune, dornică să sufere pentru ceva in care credea. Această trăsătură constituie intotdeauna o atracție magnetică pentru o persoană dependentă, intrucat disponibilitatea de a suferi este o condiție sine qua non a relației cu un astfel de bolnav. Ea este garanția că bolnavul nu va fi abandonat cand lucrurile incep, ineluctabil, să se inrăutățească. Numai după luni intregi de certuri, numai după ce Greg a fost inchis, a găsit Alana forța să-1 părăsească, chiar dacă pentru scurtă durată. A revenit la el, dornică să reia relația lor de unde o lăsase, ca doi dependenți activi.

Greg şi Alana ştiau cum să fie impreună doar dacă erau bolnavi. Cu toată dependența ei incontrolabilă de mancare, Alana se simțea puternică şi sănătoasă, cu condiția ca Greg să se drogheze mereu, după cum Greg considera că dependența lui de droguri nu era atat de gravă ca excesul ei de hrană şi greutate. Recuperarea lui Greg a evidențiat, prin contrast, dependența ei, din care cauză nu s-au mai putut simți bine unul cu celălalt. Ea ar fi trebuit să saboteze abstinența lui pentru a reveni, impreună, la vechiul status quo.

Erik: 42 de ani; divorțat şi recăsătorit

- Eram divorțat de un an şi jumătate cand am intalnit-o pe Sue. Un instructor de la colegiul unde antrenam echipa de fotbal m-a pus să jur că voi veni la petrecerea lui de casă nouă, şi iată-mă, intr-o duminică după-amiază, singur in dormitorul lor, uitandumă la meciul dintre Rams şi Forty Niners, in timp ce toți ceilalți petreceau in sufragerie.

Sue a intrat să-şi lase haina şi ne-am salutat. A plecat şi s-a intors după vreo jumătate de oră să vadă dacă mai sunt acolo. M-a tachinat că mă ascund ca un urs in barlogul lui, iar in timpul pauzei publicitare, am schimbat cateva vorbe. A plecat din nou şi s-a intors cu un platou incărcat cu toate bunătățile de la masă. Atunci am văzut-o, de fapt, mai bine, şi mi-am dat seama

că era drăguță. După ce s-a terminat meciul, m-am alăturat oaspeților, dar ea nu mai era. Am aflat că era instructor cu jumătate de normă la secția de engleză, aşa că a doua zi am trecut pe la biroul ei şi am rugat-o să mă lase să mă revanşez pentru pranzul pe care mi-1 adusese.
Zise „sigur, dacă am putea merge undeva fără televizor", şi am izbucnit amandoi in ras. Dar n-a fost chiar o glumă. Nu exagerez cu nimic cand spun că sportul era totul pentru mine cand am cunoscut-o pe Sue. Aşa se intamplă cu sportul. Dacă ii dai voie, te captivează atat de tare, că nu mai ai timp pentru nimic altceva. Eu alergam in fiecare zi. Mă antrenam pentru maraton, imi antrenam jucătorii şi ii insoțeam la meciuri, mă uitam la toate emisiunile sportive la televizor.
Dar mă simțeam singur, iar Sue era foarte atrăgătoare. Chiar de la inceput mi-a dat toată atenția ori de cate ori aveam nevoie de ea, fără a interveni insă in doleanțele sau nevoile mele. Avea un băiat, Tim, de şase ani, şi mă ințelegeam bine cu el. Fostul ei soț locuia in alt stat şi venea să-1 vadă foarte rar, aşa că ne-a fost uşor - mie şi băiatului - să ne imprietenim. Pot să afirm că Tim simțea nevoia unui bărbat langă el.
M-am căsătorit cu Sue după un an, dar foarte curand lucrurile au inceput să meargă prost intre noi. Se plangea că nu-i dau niciodată atenție, nici ei, nici lui Tim, că sunt mai mereu plecat, iar cand stau acasă, mă uit tot timpul la televizor. ii replicam că n-are de făcut altceva decat să mă bată la cap, şi că ştia foarte bine cand m-a intalnit, că ăsta sunt. Dacă nu-i place, poate să plece. Eram furios pe Sue mai tot timpul, dar nu mă puteam supăra deloc pe Tim; eram conştient că certurile noastre il indurerează foarte tare. Deşi, pe vremea aceea n-am vrut să recunosc, Sue avea dreptate. ii evitam şi pe ea şi pe Tim.
Sportul imi oferea ceva de făcut, subiecte de conversație, de meditație, ceva solid şi confortabil.. Crescusem intr-o familie in care sportul era singurul subiect de discuție cu tata, singurul mod in care ii puteam capta atenția. Era aproape tot ce ştiam despre ce inseamnă să fii bărbat.
Eram pe punctul de a o rupe cu Sue, prea ne certam mult. Cu cat mă presa mai mult, cu atat o contraziceam mai mult şi imi găseam scăparea in jogging, meciuri de tot felul, şi altele de genul acesta. Apoi s-a produs

ireparabilul. intr-o duminică după-amiaza, era un meci intre Miami Dolphins şi Oakland Raiders; a sunat telefonul. Sue era afară cu Tim, şi-mi amintesc cat de tare m-a deranjat că a trebuit să mă intrerup, să mă ridic şi să las televizorul. La telefon era fratele meu care mi-a spus că tata făcuse un atac de cord şi murise.

M-am dus la inmormantare fără Sue. Ne certaserăm atat de tare, că am vrut să mă duc singur, şi bine am făcut. Revenirea acasă, la ai mei, mi-a schimbat viața. Iată-mă, prezent la inmormantarea tatălui meu, cu care nu fusesem niciodată in stare să stau de vorbă, şi pe punctul de a divorța a doua oară, din cauză că nu ştiam cum să stabilesc o legătură nici cu soția mea. Simțeam că-mi lipseşte ceva, şi nu ințelegeam de ce totul mi se intampla numai mie. Eram un tip cumsecade, munceam din greu, nu supăram pe nimeni. Mi-am plans de milă, mie şi singurătății mele.
M-am intors de la inmormantare cu fratele meu mai mic. Nu se putea opri din plans. Spunea, printre lacrimi, că acum e prea tarziu, că n-a fost niciodată apropiat de tata. Acasă, toată lumea vorbea de tata, ştii cum e după inmormantare, şi oamenii işi aminteau diverse lucruri despre tata şi sporturile lui, cat de mult le iubea, cum se uita intr-una la televizor. Cumnatul meu, incercand să facă o glumă, spuse: „Ştiți, e prima dată de cand sunt in casa asta că nu merge televizorul şi el nu se uită la meci". M-am uitat la fratele meu; a inceput să plangă din nou; nu cu tristețe, cu amărăciune. Brusc, mi s-au deschis ochii şi am văzut ce făcuse tata cu viața lui şi ce făceam eu cu a mea. Ca şi el, nu lăsam pe nimeni să se apropie de mine, să mă cunoască, să-mi vorbească. Televizorul era armura mea.
Am ieşit după fratele meu şi ne-am dus cu maşina pană la lac. Am rămas mult timp acolo. Pe măsură ce-1 ascultam spunandumi cum sperase ani la rand că tata o să vadă că există, am inceput să mă uit la mine cu alți ochi, să realizez cat de mult ii semănăm tatei. M-am gandit la fiul meu vitreg, Tim, cum aştepta trist, ca un cățel, să-i dedic un pic din timpul şi atenția mea, şi cum eram prea ocupat pentru el şi mama lui.
in avion, pe drumul spre casă, m-am gandit la ce aş vrea să spună oamenii despre mine la inmormantarea mea, şi asta m-a ajutat să văd ce aveam de făcut.
Ajuns acasă, am stat de vorbă, sincer, cu Sue, pentru prima dată in viața mea. Am plans amandoi şi l-am chemat pe Tim, şi a plans şi el. După asta, totul a fost minunat o vreme. Făceam o mulțime de lucruri impreună, mă plimbam cu bicicleta cu Tim şi mergeam la picnic-uri impreună. Ieşeam cu prietenii şi ii invitam la noi. Mi-a fost greu să mă dispensez de vechiul meu obicei, sportul, dar trebuia să renunț dacă voiam să am vreo perspectivă. Doream din tot sufletul să fiu apropiat de cei pe care ii iubeam, nu să mor şi să las in urma mea aceleaşi sentimente ca tatăl meu.
Dar s-a dovedit a fi mai greu pentru Sue decat pentru mine. După cateva luni, mi-a spus că are de gand să se angajeze undeva cu jumătate de normă in week-end. Nu mi-a venit a

crede. Sfarşitul de săptămană il

petreceam intotdeauna impreună. Era reversul medaliei: Sue fugea de mine acum! Am căzut de acord că avem nevoie de ajutor.

La şedinţele de consiliere, Sue a recunoscut că apropierea noastră o călca pe nervi, pentru că nu ştia ce să facă, cum să se poarte cu mine. Amandoi am vorbit despre dificultatea de a fi apropiat de o altă persoană. Deşi mă cicălise inainte că o ignor, acum, că-i dădeam atenţie, se simţea incomodată. Nu era obişnuită cu aşa ceva. Familia ei stătuse şi mai rău la capitolul afecţiune-atenţie. Tatăl ei, căpitan in marină, era mereu plecat, iar mama ei se simţea foarte bine aşa. Sue crescuse cu sentimentul singurătăţii, tanjind să se apropie de cineva, dar, ca şi mine, neştiind cum s-o facă.

Am urmat, catva timp, programul de consiliere şi, la indemnul terapeutului, ne-am inscris in asociaţia familiilor cu rude adoptate. Pe măsură ce eu şi Tim ne apropiam mai mult unul de celălalt, Sue imi făcea greutăţi, nelăsandu-mă să particip la educaţia fiului ei. Se simţea ignorată şi i se părea că pierde controlul asupra lui. Dar eu ştiam că trebuia să-mi stabilesc prerogativele in ceea ce-1 privea pe Tim dacă voiam să am o relaţie adevărată cu el.

Prezenţa la şedinţele asociaţiei m-a ajutat mai mult decat orice altceva. Erau şedinţe pentru familii ca a noastră. A fost o adevărată experienţă pentru mine să-i ascult pe alţii cum povesteau despre lupta lor cu sentimentele. M-a ajutat să-i pot vorbi lui Sue despre lupta mea.

Vorbim incă şi suntem incă impreună, invăţand cum să ne apropiem unul de celălalt şi să avem incredere unul in celălalt. Nici unul din noi nu e atat de bun pe cat ar vrea, dar exersăm. Este un joc cu totul nou pentru amandoi.

De ce 1-a atras Sue pe Erik

Erik, solitar in izolarea sa auto-impusă, tanjea după iubire şi afecţiune, dar nu voia să rişte o apropiere. Cand Sue 1-a abordat in ziua in care au făcut cunoştinţă, semnalizand tacit că-i acceptă mijloacele de evitare -obsesia faţă de sport - Erik sa intrebat dacă nu cumva a găsit femeia ideală - cea care il va iubi, dar il va şi lăsa in pace. Deşi Sue s-a plans subtil de lipsa lui de atenţie, sugerand ca intalnirea lor să fie undeva, departe de televizor, el a-presupus, corect, că ea are marea capacitate de a tolera distanţa dintre ei. Altfel l-ar fi evitat.

in realitate, carenţa evidentă de comunicativitate socială şi incapacitatea de a se lega afectiv, dovedite de Erik, au atras-o

pe Sue. Tăcerea lui i 1-a făcut şi mai drag şi a asigurat-o că nu va căuta compania altor persoane, incluzand femeile, iar asta era foarte important. Sue, ca multe alte femei care iubesc prea mult, se temea să nu fie părăsită. Mai bine să fii cu cineva care nu corespunde perfect doleanțelor tale, dar pe care n-o să-1 pierzi niciodată, decat să ai pe cineva care te iubeşte şi merită să fie iubit, dar care s-ar putea să te părăsească pentru altcineva.

De asemenea, izolarea socială a lui Erik ii oferea ceva de făcut -putea să arunce o punte peste prăpastia care se intindea intre el şi ceilalți.

Putea explica in fața lumii personalitatea şi obsesia lui, dand vina mai degrabă pe timiditate decat pe indiferență, pentru fuga lui din fața oricăror contacte sociale. Mai simplu spus, el avea nevoie de ea.

Pe de altă parte, Sue se lăsa prinsă intr-o situație care reproducea toate aspectele negative ale copilăriei ei - singurătatea, aşteptarea plină de speranță a dragostei şi atenției, dezamăgirea adancă, şi, in final, disperarea plină de furie. Pe măsură ce incerca să-1 oblige pe Erik să se schimbe, comportamentul ei confirma temerile lui legate de relațiile interumane şi 1-a făcut să se izoleze şi mai mult.

Erik, insă, s-a schimbat profund, datorită unor evenimente dramatice din viața sa. Pentru a nu deveni un alter-ego al tatălui său - rece, inabordabil - şi-a manifestat dorința de a infrunta căpcăunul din el: teama de apropiere. Faptul că s-a identificat atat de puternic cu micuțul Tim a fost un factor major in hotărarea de a se schimba. Dar schimbarea lui a atras după sine necesitatea schimbării celorlalți membri ai familiei. Sue, catapultată de la ignorarea şi evitarea de către soț la curtea asiduă şi atenția permanentă a acestuia, a fost nevoită să privească in față disconfortul cauzat de atenția pe care o primea şi după care tanjise. Le-ar fi fost uşor, lui Sue şi Erik, să se oprească in acest punct, cu masa de joc răsucită şi urmăritorul devenit urmărit, iar evitatorul - evitat. Ar fi putut, pur şi simplu, să-şi schimbe rolurile, să păstreze distanța dintre ei şi să mențină nivelul de sprijin reciproc. Dar Sue şi Erik au avut curajul să privească in adancul sufletului lor şi să rişte apoi, ajutați de terapie şi de un grup de oameni ințelegători şi empatici, să se apropie unul de celălalt ca să formeze un cuplu şi, impreună cu Tim, o familie.

Cuvintele sunt prea nesemnificative pentru a scoate in evidență importanța deosebită, pentru noi toți, a primelor intalniri. Ca terapeut, impactul pe care-1 are asupra mea un pacient nou, la

prima noastră intrevedere, imi furnizează cele mai importante informații pe care le primesc de la acea persoană de-a lungul tratamentului. Prin ceea ce spune şi ceea ce nu spune, prin tot ce relevă infățişarea fizică - poziție, eleganță, expresie facială, maniere şi gesturi, ton al vocii, contact vizual (sau absența acestui contact), atitudine, stil - primesc o multitudine de informații despre felul cum acționează clientul meu in lume, mai ales in condiții de stres. Toate concură spre a-mi forma o impresie puternică, indubitabil subiectivă, care-mi spune intuitiv cum voi lucra cu această persoană in relația pacient-terapeut.
Dacă eu, ca terapeut, caut conştient să evaluez felul in care noul meu client priveşte viața, cand se intalnesc oricare două persoane, se petrece un proces asemănător, deşi mai puțin conştient. Fiecare caută răspunsurile la intrebările pe care şi le pune despre celălalt, bazandu-se pe bogăția de informații transmise automat in primele clipe ale intalnirii. intrebările care se pun tacit sunt, de obicei, simple: „Eşti o persoană cu care am ceva in comun?", „Voi avea vreun avantaj dacă iți cultiv prietenia?", „Eşti amuzant?"
103
FEMEI CARE IUBESC PREA MULT
Dar se pun şi altfel de intrebări depinzand de cine sunt şi ce vor cele două persoane. Pentru fiecare femeie care iubeşte prea mult, in spatele intrebărilor clare, raționale, practice, se află altele, mai ferme, intrebări la care ne străduim cu atat mai mult să răspundem cu cat provin din străfundurile ființei noastre.
„Ai nevoie de mine?", intreabă, in taină, femeia care iubeşte prea mult.
„Vei avea grijă de mine şi-mi vei rezolva problemele?" este intrebarea tacită din spatele vorbelor rostite de bărbatul care vrea s-o aleagă parteneră.
105
7. Frumoasa şi bestia
„Sunt mulți bărbați - spuse Frumoasa, care sunt mult mai urați decat tine, iar eu, in ciuda infățişării tale, te prefer pe tine".
Frumoasa şi bestia
In cele două capitole anterioare, femeile au exprimat la unison aceeaşi nevoie de a fi de folos, de a ajuta bărbații cu care au o relație. Cu siguranță, ocazia de a fi de folos acestor bărbați este ingredientul principal al atracției pe care au resimțit-o. La randul lor, bărbații au mărturisit că vor să găsească pe cineva care să-i ajute, să le controleze comportamentul, să le asigure sentimentul de securitate sau să-i salveze - cineva care să fie, după expresia unuia din clienții mei bărbați -„femeia in alb".
Tema femeii care-i reabilitează pe bărbați prin forța iubirii ei altruiste, perfecte, atotconsimțitoare, nu este nicidecum

modernă. Basmele -constituind, in felul in care o fac, cele mai importante lecții ale culturii care le creează şi le perpetuează in timp - ne oferă, de veacuri, variațiuni ale acestei teme. in „Frumoasa şi bestia", o tanără frumoasă şi inocentă intalneşte un monstru respingător şi inspăimantător. Ca să-şi salveze familia de mania lui, consimte să trăiască alături de el. După ce il cunoaşte mai bine, reuşeşte să-şi invingă dezgustul şi chiar să-1 iubească, in pofida infățişării sale exterioare dezgustătoare. Atunci se petrece, bineințeles, miracolul şi chipul de monstru fioros dispare, iar el işi reia infățişarea umană, de prinț. Sub noua infățişare, ii este nu doar recunoscător, ci şi partener potrivit. Astfel, iubirea pentru el şi acceptarea chipului său monstruos sunt răsplătite insutit cand Frumoasa işi ia locul cuvenit langă el pentru a duce, impreună, o viață binecuvantată.

Ca orice basm care a infruntat secolele, fiind povestit şi repovestit, „Frumoasa şi bestia" este intruchiparea unui adevăr spiritual profund in contextul unei poveşti eterne. Adevărurile spirituale sunt greu de ințeles şi chiar mai greu de pus in aplicare, pentru că de multe ori ele contravin valorilor contemporane. La fel, există tendința de a se da o anume interpretare basmului, care reconsolidează o prejudecată culturală. in aceste condiții, se trece uşor cu vederea peste semnificația lui profundă. Vom analiza in alt capitol lecția de profundă spiritualitate pe care ne-o oferă „Frumoasa şi bestia". Dar mai intai, să aruncăm o privire la prejudecata culturală pe care basmul pare s-o evidențieze, şi anume că o femeie poate schimba un bărbat dacă il iubeşte indeajuns.

Această credință, atat de puternică şi perseverentă, pătrunde pană in străfundurile psihicului individual şi colectiv. Se reflectă insistent in vorbirea şi comportamentul cotidian afirmația culturală tacită că putem indrepta pe cineva prin forța dragostei noastre şi că, dacă suntem femei, e chiar datoria noastră să o facem. Cand persoana la care ținem nu acționează şi nu simte cum vrem noi, căutăm cu tot dinadinsul posibilitățile de a schimba comportamentul sau mentalitatea acelei persoane, cu binecuvantarea celorlalți, de obicei, care ne sfătuiesc şi ne incurajează efortul („Ai incercat şi...?"). Sugestiile pot fi pe cat de contradictorii pe atat de numeroase, dar sunt puțini prieteni sau rude care se pot abține să nu le ofere. Toți vor să te ajute. Chiar mass media se prinde in joc şi reflectă acest sistem de idei preconcepute, consolidandu-1 şi perpetuandu-1 prin impactul pe care il are, şi delegand femeia să-1 pună in aplicare. De exemplu, revistele pentru femei, şi chiar publicațiile

de interes general, au mereu articole de genul „cum să-ți ajuți bărbatul să devină...", in timp ce articolele corespunzătoare „cum să-ți ajuți partenera să devină..." sunt practic, inexistente, in publicațiile pentru bărbați.
Iar noi, femeile, cumpărăm revistele şi incercăm să le urmăm sfaturile, sperand să-1 putem ajuta pe bărbatul prezent in viața noastră să se schimbe conform dorințelor şi nevoilor noastre.
De ce ne atrage pe noi, femeile, ideea de a schimba persoana nefericită, bolnavă de langă noi, intr-un partener perfect? De ce este acest concept atat de tentant in pofida incercărilor la care ne supune?
Pentru unele, răspunsul e limpede: morala iudeo-creştină cuprinde porunca de a-i ajuta pe cei mai puțin norocoşi decat noi. Suntem invățate că avem datoria să răspundem cu compasiune şi generozitate celor aflați in nevoie. Să nu judecăm, să ajutăm; asta pare a fi obligația noastră morală.
Din nefericire, aceste motive pline de virtute explică indubitabil şi integral comportamentul milioanelor de femei care decid să-şi ia ca parteneri bărbați violenți, indiferenți, abuzivi, cu carențe afective, dependenți, sau altfel spus, incapabili de iubire şi atenție. Femeile care iubesc prea mult fac această alegere din nevoia compulsivă de a-i controla pe cei dragi, nevoie care işi are originea in copilărie, cand fetițele au trăit deseori emoții copleşitoare ca teama, furia, tensiunea insuportabilă, vinovăția, ruşinea, mila față de sine şi față de alții. Copilul care creşte intrun asemenea mediu va fi distrus de aceste emoții pană intratat, incat va deveni incapabil să acționeze dacă nu găseşte modalități de auto-apărare. Instrumentele sale de auto-apărare vor include, intotdeauna, un puternic mecanism de protecție - negarea - şi o motivație subconştientă la fel de puternică - controlul. Fiecare din noi foloseşte inconştient intreaga viață diverse mecanisme de apărare ca negarea, uneori din cauza unor fleacuri, alteori din cauza unor probleme sau evenimente majore. in caz contrar, am fi nevoite să ne intrebăm cine

suntem şi ce gandim şi am avea astfel sentimentul că nu ne potrivim nici imaginii idealizate despre noi inşine, nici circumstanțelor in care ne aflăm. Mecanismul negării este folositor in special pentru ignorarea informației pe care nu vrem s-o conştientizăm. De exemplu, a nu observa (a nega) cat de mare s-a făcut copilul poate fi o modalitate de evitare a sentimentelor cauzate de plecarea copilului de acasă. A nu vedea şi simți (a nega) excesul de greutate pe care ți—1 arată oglinda şi hainele devenite prea stramte reprezintă permisiunea de a ne afunda in continuare in plăcerea de a manca.

Negarea poate fi definită ca refuz de a accepta realitatea la două niveluri: la nivelul a ceea ce se intamplă de fapt şi la nivelul sentimentelor. Să analizăm cum pregăteşte atitudinea de negare o fetiță să se transforme intr-o femeie care iubeşte prea mult. Copil fiind, ea poate avea, de exemplu, un părinte care lipseşte nopțile de acasă din cauza unei legături extraconjugale. Spunandu-şi, sau spunandu-i-se de către ceilalți membri ai familiei, că tata este „ocupat cu munca", ea neagă că există probleme intre părinții ei, sau că se intamplă ceva anormal. Asta o impiedică să se teamă pentru confortul ei sau pentru stabilitatea familiei. Ea işi spune că tata munceşte din greu, ceea ce provoacă mai degrabă compasiunea, decat mania şi teama care ar fi resimțite dacă ar infrunta realitatea. Astfel, ea neagă, in acelaşi timp, realitatea şi propriile sentimente despre această realitate, şi creează o lume imaginară in care trăieşte confortabil. Exercițiul o ajută, in felul acesta, să-şi dezvolte capacitatea de auto-apărare impotriva suferinței, dar, in acelaşi timp işi pierde capacitatea de a alege liber. Negarea practicată astfel operează automat, nestanjenită.
in familiile cu probleme, membrii ei impărtăşesc intotdeauna capacitatea de a nega realitatea. Nu contează cat de grave sunt problemele, familia nu devine disfuncțională decat dacă intră in funcțiune negarea. Şi dacă vreunul din membrii familiei incearcă, cumva, să destrame negarea descriind, de exemplu, situația familiei in termeni exacți, restul familiei va opune o rezistență puternică. Ridiculizarea e adeseori folosită pentru a aduce la ordine persoana ieşită din rand, sau, dacă asta nu are efect, renegatul va fi exclus din cercul acceptării, afecțiunii sau activităților.
Nici una din persoanele care folosesc mecanismul defensiv nu alege conştient să intre in dezacord cu realitatea, să poarte ochelari de cal ca să nu perceapă Cu acuratețe faptele şi spusele celorlalți. Nici una din persoanele la care acționează negarea nu decide să-şi reprime sentimentele. Asta „se intamplă de la sine" intrucat in efortul de a se proteja impotriva conflictelor, responsabilităților şi temerilor copleşitoare, eul anihilează informația şi percepțiile incomode.
O fetiță ai cărei părinți se ceartă deseori invită o prietenă să doarmă la ea. Noaptea, tarziu, fetele sunt trezite din somn de țipetele părinților care se ceartă. Prietena şopteşte: „Da' ştiu că fac gălăgie părinții tăi. De ce țipă aşa?"

Fiica stanjenită, care a asistat, trează, la multe asemenea incidente, răspunde vag „Nu ştiu", şi rămane tăcută, in agonia conştiinței ei, in timp ce strigătele continuă să se audă. Micuța

invitată habar nu are de ce prietena ei incepe s-o evite curand după aceea.
Invitata e ocolită deoarece a fost martora unui secret de familie şi i-ar aminti astfel, permanent, prietenei sale de ceea ce ea se străduie să nege. Incidente stanjenitoare ca acela al certurilor dintre părinți sunt atat de dureroase pentru fetiță că ea se simte mai bine negand adevărul şi cu atat mai asiduu va evita pe oricine sau orice amenință să-i dărame sistemul defensiv impotriva suferinței. Refuză să retrăiască stanjeneala, teama, furia, neputința, panica, disperarea, ruşinea, resentimentele şi dezgustul. Dar pentru că aceste emoții puternice şi conflictuale sunt adversarii cu care ar trebui să lupte dacă s-ar lăsa cuprinsă de ele, preferă să devină total insensibilă. De aici provine nevoia ei de a controla oamenii şi evenimentele din viața ei. Controland ce se intamplă in jurul ei, işi poate crea sentimentul de securitate. Fără şocuri, fără surprize, fără sentimente.
Orice persoană, aflată intr-o situație incomodă, caută, in măsura posibilului, s-o stăpanească. Această reacție firească devine exacerbată la membrii unei familii dezorganizate din cauza suferinței. Amintiți-vă povestea Lisei, cand părinții făceau presiuni asupra ei să-şi imbunătățească rezultatele şcolare: exista speranța, realistă de altfel, că ea ar putea obține note mai mari, dar şansele ca mama ei să pună capăt alcoolismului erau aproape inexistente; astfel că, in loc să infrunte implicațiile devastatoare ale alcoolismului mamei, familia a ales convingerea că viața lor ar fi mai bună dacă şi cand Lisa va lua note mai bune.
Lisa, amintiți-vă, căuta şi ea să imbunătățească (controleze) situația străduindu-se „să fie mai bună". Comportamentul ei altruist nu reprezenta nici pe departe expresia fericirii ei de a trăi in acea familie sau de a trăi, in general. Ba dimpotrivă. Fiecare activitate casnică pe care o făcea din proprie inițiativă reprezenta o incercare disperată de a corecta circumstanțele insuportabile, pentru care copilul-Lisa se simțea responsabilă. Copiii poartă, inevitabil, povara vinovăției şi blamului pentru problemele grave care le afectează familia. Motivul este că, datorită omnipotenței imaginației lor, cred că ei sunt cauza neințelegerilor familiale dar şi că au puterea să le schimbe, in bine sau in rău. Ca Lisa, mulți copii nefericiți sunt invinovățiți de părinți sau rude pentru probleme asupra cărora nu au nici un control. Dar chiar şi fără blamul verbal al membrilor familiei, copilul işi asumă o mare parte din responsabilitatea pentru necazurile lor.
Nu e uşor să considerăm că acest comportament altruist de „a fi bun", alături de eforturile de a fi de folos sunt, de fapt, incercări de a controla oamenii şi situațiile fără a avea o

motivaţie altruistă. Am văzut această dinamică simbolizată, simplu şi succint, de un semn afişat pe uşa unei

agenţii unde am lucrat odată. Era un cerc tăiat in două, partea superioară reprezentand un răsărit de soare - strălucitor şi puternic colorat - partea inferioară fiind colorată in negru. Pe afiş scria: „Ajutorul este partea insorită a controlului". Propoziţia era menită să ne amintească nouă, consilierilor, dar şi clienţilor noştri, să analizăm intotdeauna motivele care se ascund in spatele nevoii de a-i schimba pe oameni.

Cand efortul de a fi de folos vine de la persoane provenite din medii familiale nefericite sau care au, in prezent, o relaţie stresantă, ar trebui să suspectăm nevoia de control. Cand facem pentru altul ce ar putea să facă singur, cand ii planificăm activităţile zilnice sau viitoare, cand indemnăm, sfătuim, reamintim, avertizăm sau incercăm să convingem un adult, cand ne e greu să-1 vedem confruntat cu consecinţele acţiunilor lui şi căutăm fie să-i schimbăm acţiunile, fie să inlăturăm consecinţele -exact asta facem: controlăm. Nutrim speranţa că dacă putem să deţinem controlul asupra partenerului nostru, atunci vom reuşi să ne ţinem in frau şi sentimentele. Bineinţeles, cu cat mai asiduu incercăm să-1 controlăm, cu atat mai mult eşuăm. Dar nu ne putem opri.

Femeia care are obiceiul să nege şi să controleze este atrasă de situaţiile care necesită aceste caracteristici. Ţinand-o departe de realitatea situaţiei şi de sentimentele cauzate de ea, negarea o va conduce drept spre relaţiile incărcate de dificultăţi. Ca urmare, ea va face uz de toate capacităţile ei de a ajuta (adică de a controla), pentru a face situaţia tolerabilă, in timp ce va nega gravitatea realităţii. Negarea alimentează nevoia de control, iar eşecul inevitabil al controlului alimentează nevoia de a nega.

Cazurile de mai jos ilustrează această dinamică. Femeile respective au reuşit, datorită terapiei, să pătrundă semnificaţiile adanci ale comportamentului lor şi, atunci cand natura problemelor era asemănătoare, să se implice in alte grupuri de sprijin. Ele au fost capabile să recunoască adevărata semnificaţie a ajutorului lor - incercarea, inconştient motivată, de a nega suferinţa controlandu-i pe cei dragi. Intensitatea dorinţei acestor femei de a fi de folos partenerului constituie dovada că era mai mult o nevoie decat o decizie.

Connie: 32 de ani; divorţată, are un băiat in varstă de 11 de ani - inainte de programul terapeutic, nu-mi aminteam nici măcar un motiv pentru care să se certe părinţii mei. Tot ce imi puteam aminti este că se certau tot timpul. in fiecare zi, la fiecare masă, aproape in fiecare clipă. Se criticau unul pe altul, se

contraziceau unul pe altul, se insultau unul pe altul, iar eu şi fratele meu eram spectatori. Tata stătea la birou, sau ştiu eu pe unde, cat putea, dar mai devreme sau mai tarziu, trebuia să ajungă acasă, şi atunci o luau de la capăt. Rolul meu in toată această poveste era, mai intai, să pretind că nu se intamplă nimic, şi apoi^ să incerc să le atrag atenția, pe rand sau deodată, cu tot felul de prostii. imi aruncam capul pe spate şi le trăgeam un zambet de zile mari sau spuneam

o glumă sau orice altă prostie care-mi trecea prin cap, ca să le captez atenția. De fapt, in adancul sufletului meu eram speriată de moarte, dar teama nu mă impiedica să-mi joc rolul cu măiestrie. Făceam, deci, pe clovnul şi glumeam, şi pentru că mă pricepeam, am ajuns curand s-o fac cu normă intreagă.
Exersam atat de mult in familie, că, nu după multă vreme am inceput să joc acest rol peste tot. imi şlefuiam interpretarea. in esență, totul s-a redus la asta: cand se intampla ceva rău, nu-i dădeam atenție şi incercam să ascund realitatea. Această propoziție incapsulează, in esență, tot ce s-a intamplat cu mariajul meu.
L-am intalnit pe Kenneth pe cand aveam 20 de ani, la piscina din locuința mea. Era foarte bronzat şi arăta nemaipomenit cu bronzul acela de la surfing. Faptul că interesul lui față de mine a fost atat de mare incat a vrut să se mute la mine curand după ce am făcut cunoştință, m-a făcut să cred că aveam un viitor impreună. De asemenea, fiind destul de vesel, ca şi mine, m-am gandit că aveam toate atuurile pentru a fi fericiți.
Kenneth era cam indecis, cam confuz in legătură cu cariera lui, cu ceea ce vroia să facă in viață, iar eu l-am incurajat cat am putut. Eram sigură că il ajut să progreseze dacă-1 ghidez şi-i dau sprijinul de care avea nevoie. Practic, eu am luat toate deciziile care priveau cuplul nostru, chiar de la inceput, şi totuşi el făcea, cumva, tot cum vroia. Mă simțeam puternică, iar el ştia că se poate rezema de umărul meu. Era exact ce ne doream fiecare, bănuiesc.
Locuiam impreună de trei sau patru luni, cand a trecut pe la noi o fostă prietenă de-a lui de la serviciu. A fost surprinsă cand a auzit că locuiesc cu Kenneth. Mi-a spus că el nu menționase vreodată că are o prietenă, chiar dacă se văd de două-trei ori pe săptămană la lucru. Toate astea au ieşit la iveală cand ea a dat din colț in colț incercand să se scuze că 1-a vizitat. Ei bine, asta m-a derutat un pic şi l-am intrebat pe Kenneth ce se intamplă. EI a zis că nu crezuse că e un lucru important pentru ea. imi amintesc şi acum cat mi-a fost de teamă şi cat am suferit in momentul acela. Dar numai pentru o clipă. Am alungat

sentimentul acela şi am devenit foarte raţională. Aveam doar două posibilităţi: fie să mă cert cu Kenneth, fie să dau uitării incidentul şi să nu-1 las pe Kenneth să vadă lucrurile decat din perspectiva mea. Am ales-o pe ultima, m-am predat şi am făcut o glumă despre tot ce se intamplase. Mi-am promis să nu mă cert niciodată, niciodată, ca părinţii mei. De fapt, gandul de a mă enerva imi producea efectiv greaţă. Pentru că in copilărie fusesem atat de preocupată să-i amuz pe toţi şi nu indrăznisem să am vreun sentiment mai puternic, acum sentimentele mă speriau şi-mi stricau echilibrul. in plus, imi plăcea să am linişte in casă, aşa că am acceptat explicaţia lui Kenneth şi am ingropat cat mai adanc indoielile despre sinceritatea legăturii noastre. Ne-am căsătorit cateva luni mai tarziu.
Au trecut rapid doisprezece ani, cand, intr-o zi, la sugestia unei prietene de la serviciu, m-am trezit in cabinetul unui terapeut. Credeam că deţin incă integral controlul asupra vieţii mele, dar prietena mea imi spusese că e ingrijorată din pricina mea şi insistase să cer ajutorul unui terapeut.

Fusesem căsătorită cu Kenneth toţi acei doisprezece ani şi avusesem impresia că suntem fericiţi, acum, insă, la sugestia mea, ne despărţisem. Terapeuta a vrut să ştie de ce. Ce mergea prost? I-am povestit despre o grămadă de lucruri, menţionand, in toiul divagaţiilor mele, că pleca de acasă seara, la inceput o dată sau de două ori pe săptămană, apoi de trei-patru ori, iar in ultimii cinci ani, şase ani, in şase din cele şapte nopţi ale săptămanii. in cele din urmă, i-am spus lui Kenneth că mi se pare că doreşte să fie in altă parte, aşa că ar face mai bine să se mute.
Terapeuta m-a intrebat dacă ştiu unde işi petrecea nopţile şi iam spus că nu, nu-1 intrebasem niciodată. Mi-aduc aminte cat de uimită a fost. „Toate nopţile acelea, in toţi aceşti ani, şi tu nu l-ai intrebat nimicT Am răspuns că nu, nimic, m-am gandit că oamenii căsătoriţi trebuie să-şi acorde o oarecare libertate. Ce am făcut totuşi a fost să-1 sfătuiesc să petreacă mai mult timp cu fiul nostru, Thad. Era intotdeauna de acord cu mine, dar seara işi lua din nou zborul, revenind, destul de rar in cate o duminică, pe care şi-o petrecea alături de noi. Hotărasem să-1 privesc ca pe o persoană nu prea inteligentă, care avea nevoie de toate lecţiile alea nesfarşite pe care i le dădeam ca să-1 menţin pe linia de plutire ca tată, cel puţin. N-am vrut niciodată să recunosc că făcea exact ce vroia el să facă şi că mi-era cu neputinţă să-1 schimb. De fapt, in decursul anilor, lucrurile s-au inrăutăţit tot mai mult, in pofida incercărilor mele de a mă purta perfect. La acea primă şedinţă, terapeuta m-a intrebat ce

credeam că face in nopțile in care lipsea. M-am enervat. Refuzam, pur şi simplu, să mă gandesc la asta, pentru că, dacă nu mă gandeam, nu sufeream.

Acum ştiu că Kenneth era incapabil să aibă o relație cu o singură femeie, deşi ii plăcea siguranța pe care i-o dădea o relație permanentă, imi dăduse o mie şi unul de indicii despre acest comportament al lui, şi inainte, şi după căsătorie: la picnicuri unde dispărea ore intregi, sau la petreceri, unde incepea să vorbească cu o femeie şi apoi pleca cu ea. Fără măcar să mă gandesc la ce e de făcut in situațiile acelea, apelam la şarmul meu pentru a abate atenția oamenilor de la ceea ce se intampla şi pentru a le arăta ce persoană de treabă sunt eu... şi poate pentru a demonstra că meritam să fiu iubită, că nu eram o țipă de care prietenul sau soțul dorea să scape cand putea.

Mi-a trebuit mult timp la terapeut să-mi aduc aminte că mariajul părinților mei suferise tot din cauza altor femei. Se certau pentru că tata lipsea de acasă, iar mama, fără s-o spună pe şleau, făcea aluzii la faptul că tata o inşela şi apoi ii reproşa că ne neglijează pe toți. Am crezut că ea 1-a gonit şi am hotărat să nu mă port niciodată ca ea. Aşa că am ținut totul in mine şi mam străduit să zambesc. Asta m-a adus la terapeut. Eram tot zambitoare şi radioasă şi a doua zi după ce fiul meu, in varstă de nouă ani, a incercat să se sinucidă. Am „uitat" intamplarea la fel de repede cum uiți o glumă, şi asta a alarmat-o pe prietena cu care lucram. Ținusem atata timp la credința fermecată că lucrurile se vor termina cu bine dacă sunt drăguță şi nu mă supăr niciodată...

Şi faptul că l-am considerat pe Kenneth mai puțin inteligent mia fost de folos. Simțeam nevoia să-i dau lecții şi să incerc să-i organizez viața, asta fiind probabil pentru el un preț mic pentru avantajul de a avea pe cineva care să-i gătească şi să-i spele, deşi el făcea exact ce voia şi nici nu-1 intreba nimeni nimic. Dimensiunea atitudinii mele de negare a realității era atat de mare, că mi-era imposibil să renunț la ea fără ajutor. Fiul meu era extrem de nefericit, dar nu voiam să-1 las s-o arate. Am incercat să-1 conving că e fericit, am făcut glume pe socoteala acestui fapt, care l-au făcut, probabil, să se simtă şi mai nefericit. Refuzam de asemenea să admit că merge ceva prost, cand eram in prezența cunoştințelor sau a prietenilor. Kenneth nu mai stătea cu noi de şase luni şi nu spusesem incă nimănui de despărțirea noastră, ceea ce făcea lucrurile şi mai greu de suportat pentru fiul meu. Era nevoit să țină totul secret şi să-şi ascundă, in plus, suferința. Nu voiam să afle nimeni şi nu-1

lăsam nici pe el să vorbească cu cineva despre asta. N-am vrut să văd că dorea cu disperare să scape de acest secret.
Terapeuta m-a obligat să incep să spun oamenilor că mariajul meu perfect se terminase. Mi-a fost ingrozitor de greu să recunosc asta. Cred că incercarea de sinucidere a fiului meu a fost felul lui de a spune: „Hei, oameni buni! Ceva nu merge!"
Acum suntem mai bine. Eu şi Thad urmăm, impreună şi separat, programul de terapie şi invăţăm cum să vorbim unul cu celălalt şi să ne conştientizăm sentimentele. Terapeuta a instituit o regulă: n-am voie să fac glume despre ceea ce se intamplă in timpul şedinţei. Mi-e greu să renunţ la defensivă şi să conştientizez ce simt cand fac aşa, dar acum reuşesc. Cand mă intalnesc cu cate un bărbat, imi trece prin minte, uneori, gandul că bărbatul acela ar avea nevoie de mine să-i indrept, pe ici, pe colo, viaţa, dar acum ştiu că nu trebuie să mă las in voia acelui gand. Amintiri fugare ale acelui indemn bolnăvicios de „a ajuta" sunt singurele breşe permise acum de terapie. Mă simt mai bine acum, razand de comportamentul meu bolnăvicios, decat inainte, cand radeam ca să ascund in străfundul sufletului tot ce era rău.
Connie a folosit mai intai umorul pentru a distrage atenţia - a ei şi părinţilor ei - de la realitatea ameninţătoare a relaţiei lor instabile. Folosindu-şi farmecul şi inteligenţa, le atrăgea atenţia asupra ei şi astfel, cearta inceta, cel puţin pentru o vreme. De fiecare dată cand se intampla aşa, ea interpreta rolul liantului care-i ţinea laolaltă pe cei doi combatanţi, cu toate responsabilităţile care decurgeau de aici. Aceste interacţiuni au dat naştere nevoii ei de a-i controla pe ceilalţi, ca să se poată simţi in siguranţă şi şi-a exercitat controlul distrăgand atenţia prin umor. A invăţat să fie extrem de sensibilă la semnele de manie şi ostilitate manifestate de cei din jurul ei şi să le evite fie cu o plecare bine cronometrată, fie cu distragerea atenţiei printr-un zambet dezarmant.
Avea un dublu motiv pentru a-şi nega sentimentele: primul, gandul despărţirii potenţiale a părinţilor ei era prea inspăimantător şi insuportabil;

al doilea, orice sentiment ar fi trăit, n-ar fi fost decat o piedică in calea perfecţiunii spectacolului pe care il dădea. A ajuns să-şi nege automat sentimentele, după cum, tot automat, căuta să-i manipuleze şi să-i controleze pe cei din jurul ei. Efervescenţa ei găunoasă indepărta, neindoielnic, multe persoane, dar alţii, cum era Kenneth, care nu aveau de gand să stabilească o relaţie altfel decat la nivel superficial, erau atraşi de stilul ei. Faptul că ea a putut trăi ani de zile cu un bărbat care dispărea

cu orele, apoi a inceput să lipsească nopțile, fără să-1 intrebe ce face sau unde işi petrece timpul, ne dă măsura capacității ei extraordinare de negare, dar şi a imensei temeri din spatele ei. Connie nu voia să ştie; nu voia să se certe sau să infrunte pe cineva, şi mai ales nu voia să trăiască teroarea copilăriei: aceea că din cauza disensiunilor, intreaga ei lume se va sfărama in bucăți.
A fost foarte greu s-o fac pe Connie să se angajeze intr-un proces terapeutic care ii cerea să abandoneze principala sa armă defensivă -umorul. A fost ca şi cum i-ar fi cerut cineva să inceteze să mai respire; intr-o anumită etapă a terapiei, era sigură că nu va supraviețui fără umor. Ruga disperată a fiului ei de a incepe amandoi să infrunte realitatea dureroasă n-a penetrat sistemul ei solid de apărare. Era atat de departe de realitate, că se apropiase foarte mult de limita nebuniei. Mult timp la şedințele de terapie a insistat să vorbească numai despre problemele lui Thad, negand că ea ar avea vreuna. intotdeauna „cea puternică", n-avea de gand să renunțe la acea poziție fără luptă. Dar incetul cu incetul, pe măsură ce devenea tot mai dispusă să trăiască panica ce ieşea la suprafață cand nu apela la umor, a inceput să se simtă in siguranță. Connie a invățat că deține, ca adult, mecanisme de infruntare a realității mult mai sănătoase decat cele pe care le folosise din copilărie. A inceput să pună intrebări, să infrunte realitatea, să dea glas eului ei şi să-şi facă cunoscute dorințele. A invățat să fie mai sinceră decat fusese ani de zile cu ea insăşi şi cu ceilalți. Şi a reuşit in cele din urmă să-şi redirecționeze umorul care include acum şi rasul sănătos de ea insăşi.
Pam: 36 de ani; divorțată de două ori, mamă a doi băieți adolescenți
- Am crescut intr-o familie tensionată, nefericită. Tata a părăsit-o pe mama inainte de a mă naşte eu, iar mama a devenit ceea ce eu numesc „părintele unic" original. Nici unul din copiii pe care ii ştiam nu aveau părinți divorțați, şi locuind unde locuiam, intrun oraş de clasă mijlocie, prin anii '50, eram privite ca nişte ciudățenii ce eram.
Eram foarte conştiincioasă la şcoală, şi fiind un copil drăguț, profesorii mă simpatizau. Asta m-a ajutat enorm. Aveam succes la şcoală, cel puțin. Am devenit super-conştiincioasă, am obținut numai note maxime in toate clasele primare. Ulterior, insă, tensiunea emoțională s-a acumulat atat de mult, că in gimnaziu n-am mai reuşit să mă concentrez deloc, notele

mele au inceput să scadă, deşi n-am avut niciodată curajul să mă duc la şcoală nepregătită. Aveam mereu sentimentul că o

dezamăgesc pe mama şi mi-era teamă să n-o fac de ras.
Mama, care era secretară, muncea din greu ca să ne intreţină, şi realizez acum că era extenuată mai tot timpul. Avea o doză mare de orgoliu şi un profund sentiment de jenă pentru că era divorţată, bănuiesc. Se simţea stanjenită cand veneau copii la noi acasă. Eram săraci, de-abia reuşeam să ne descurcăm, dar resimţeam această nevoie fantastică de a menţine aparenţele. N-ar fi fost greu s-o facem, dacă n-ar fi văzut nimeni cum locuim, căci casa noastră nu era deloc o casă primitoare, ca să nu spun decat atat. Cand prietenele mă rugau să petrec noaptea la ele, mama imi spunea: „Ele nu te vor pe tine." Făcea asta in parte pentru că nu voia să le intorc invitaţia şi să vină să doarmă la noi, dar nu ştiam asta cand eram mică. Credeam ce imi spunea, că sunt o persoană pe care oamenii nu o doresc in preajma lor.
Am crescut cu ideea că e ceva in neregulă cu mine. Nu-mi dădeam seama ce, dar trebuia să fie legat de faptul că nu meritam să fiu iubită şi acceptată. in casa noastră, nu exista iubire, doar indatoriri. Partea cea mai rea era că nu aveam voie să vorbim despre minciuna in care trăiam; cand eram afară, printre oameni, căutam să arătăm mai bine decat in realitate - mai fericiţi, mai instăriţi, mai plini de succes. Presiunea de a ne purta astfel era imensă, dar practic, tacită. Mi-era ingrozitor de teamă că in orice moment lumea ar putea vedea că nu sunt la fel de bună ca ceilalţi. Deşi ştiam să mă imbrac frumos şi să mă port civilizat, mă simţeam ca o impostoare. in adancul sufletului, ştiam că sunt plină de defecte pană in măduva oaselor. Dacă lumea mă simpatiza, era pentru că ii păcăleam. Dacă m-ar fi cunoscut mai bine, ar fi fugit de mine.
Faptul că am crescut fără tată a inrăutăţit lucrurile, bănuiesc, pentru că n-am aflat niciodată cum să stabilesc o relaţie cu bărbaţii, o relaţie de tip „dăruieşti-primeşti". Bărbaţii erau pentru mine nişte animale exotice, interzise, dar şi fascinante in acelaşi timp. Mama nu mi-a vorbit niciodată prea mult despre tata, dar puţinul pe care mi 1-a spus m-a făcut să cred că nu aveam de ce să fiu mandră de el. Aşa că n-am pus intrebări; miera teamă de ceea ce aş fi putut afla. Mamei nu-i plăceau bărbaţii şi lăsa să se inţeleagă că in esenţă sunt periculoşi, egoişti, şi nu poţi avea incredere in ei. Dar eu n-aveam incotro, ii găseam pe toţi fascinanţi, incepand cu băieţii pe care i-am cunoscut in prima zi de grădiniţă. Făceam eforturi disperate să descopăr ce imi lipseşte. Dar nu reuşeam să aflu. Cred că era din cauza dorinţei mele arzătoare de a fi apropiată de cineva, de a dărui şi a primi afecţiune. Ştiam că bărbaţii şi femeile, soţii şi soţiile se iubeau. Dar mama imi sugera mai pe faţă sau mai subtil, că bărbaţii nu te fac fericită, că te fac să suferi, că te

părăsesc fugind cu cea mai bună prietenă a ta, sau inşelandu-te in alte feluri. Acestea sunt poveştile pe care le^am auzit de la mama pe măsură ce creşteam. Am luat hotărarea, probabil, in copilărie, să-mi găsesc pe cineva care nu mă va părăsi, care

nu va putea să mă părăsească, poate o persoană pe care nu o doreşte nimeni altcineva. Apoi cred că am uitat de hotărarea mea. Mi-am văzut mai departe de rolul meu.
N-aş fi reuşit niciodată să exprim asta in cuvinte pe vremea cand nu eram incă adult, dar nu ştiam decat un singur mod de a fi alături de cineva, mai ales dacă acel cineva era bărbat: dacă avea nevoie de mine. Atunci nu m-ar fi părăsit, pentru că eu il ajutam, iar el imi era recunoscător.
Nu-i de mirare că primul meu prieten era infirm. Avusese un accident de maşină şi işi rupsese coloana. Avea proteze la picioare şi folosea carje metalice ca să poată merge. Mă rugam noaptea la Dumnezeu să mă facă pe mine infirmă in locul lui. Ne duceam impreună la dans şi stăteam toată seara langă el. Sigur că era un băiat destul de drăguț şi orice fată s-ar fi bucurat să fie cu el, pentru că era o companie plăcută. Dar eu aveam alt motiv. Eram prietenă cu el pentru că era singur; intrucat ii făceam un serviciu, nu mă putea respinge şi deci nu eram in pericol să sufăr. Era ca şi cum aş fi avut o poliță de asigurare impotriva suferinței. Eram nebună după el, dar acum ştiu că il alesesem pentru că şi el, la fel ca şi mine, avea un defect: defectul lui era vizibil, deci puteam fi liniştită simțind durerea şi compasiunea pentru el. A fost cu siguranță, cel mai sănătos prieten al meu. După el au urmat tineri delincvenți, nerealizați -toți nişte ratați.
Aveam 17 ani cand l-am cunoscut pe primul meu soț. Avea necazuri la şcoală şi picase şi la examene. Părinții lui erau divorțați, dar se războiau incă unul cu altul. Comparată cu situația lui, a mea era bună] Puteam să răsuflu uşurată şi să numi mai fie aşa ruşine. Desigur, mi-era milă de el. Era un răzvrătit, e adevărat, dar bănuiam că era aşa pentru că nimeni inaintea mea nu-1 ințelesese cu adevărat.
De asemenea, coeficientul meu de inteligență era cu 20 puncte mai mare decat al lui. Şi zău că aveam nevoie de asta. Mi-a trebuit un munte de argumente ca să incep doar a crede că sunt egala lui şi că nu mă va părăsi pentru altcineva mai bun.
Relația mea cu el - şi, fii atentă, am fost căsătoriți 12 ani - se baza pe refuzul meu de a accepta adevăratul lui eu şi pe incercarea - in compensație - de a-1 schimba in ceea ce credeam eu că ar trebui să fie. Eram convinsă că ar fi mult mai fericit, s-ar simți mult mai bine cu el insuşi, dacă m-ar lăsa să-i

arăt cum să se poarte cu copiii noştri, cum să-şi conducă afacerea, cum să comunice cu familia. Urmasem şcoala in continuare, specializandu-mă, bineințeles, in psihologie. Viața mea devenise incontrolabilă, mizerabilă, iar eu nu-mi găsisem altceva de făcut decat să studiez cum să am grijă de toată lumea. Ca să fiu sinceră cu mine insămi, căutam din răsputeri răspunsurile, dar credeam că de fapt cheia fericirii mele era să-1 fac pe el să se schimbe. Era evident că el avea nevoie de ajutorul meu. Uita să-şi plătească facturile şi impozitele. Uita de promisiunile pe care le făcea copiilor şi mie. ii aducea pe clienții

lui la exasperare, iar aceştia mi se plangeau mie că nu-şi ducea la bun sfarşit lucrările pe care le incepuse pentru ei.

N-am fost in stare să-1 părăsesc pană ce n-am ințeles cum era el de fapt şi că era altfel decat voiam eu să fie. Am petrecut ultimele trei luni ale mariajului nostru privind - şi nu ținandu-i acele interminabile lecții - fără să scot nici un cuvant, doar privind. Atunci am realizat că nu pot trăi cu acela care era el in realitate. Toți acei ani aşteptasem să-1 pot iubi pe bărbatul acela minunat care ar fi putut deveni, credeam eu, cu ajutorul meu. Doar speranța că se va schimba de dragul meu m-a ținut langă el toți acei ani.

Nu-mi era incă limpede că aveam tendința să aleg bărbați care nu erau buni, după părerea mea, aşa cum erau ci aşa cum ii vedeam eu: avand nevoie de ajutor. M-am prins de asta doar după mai multe relații cu bărbați imposibili: unul era dependent de marijuana, altul era homosexual; unul era impotent, altul cu care am avut o relație indelungată spunea că are o căsnicie nefericită. Cand acea relație s-a terminat (dezastruos), nu am mai putut să cred că eram ghinionistă. ințelegeam că trebuie să fi avut şi eu partea mea de vină in tot ce mi se intamplase, imi luasem de acum licența in psihologie, dar viața mea se derula acum cu un singur scop: să ajut oamenii. Acum ştiu că domeniul meu de activitate este plin de oameni ca mine, care-i ajută pe alții la serviciu şi, tot simt nevoia să-i ajute şi pe cei apropiați. Singura mea metodă de a stabili o relație cu băieții mei era să le aduc aminte de ceva, să-i incurajez, să le dau lecții, să mă ingrijorez din cauza lor. Asta era tot ce ştiam că inseamnă iubire: să incerci să ajuți oamenii, să te preocupe viața lor. Naveam nici cea mai vagă idee despre cum să-i accepți pe oameni aşa cum sunt, poate din cauză că nu mă acceptasem pe mine insămi niciodată.

Viața mi-a făcut un mare serviciu in acel moment. Tot eşafodajul meu s-a dăramat. Cand s-a incheiat legătura mea cu bărbatul care era căsătorit, băieții mei aveau probleme cu legea, iar

sănătatea mea era la pămant. Pur şi simplu, nu mai eram in stare să am grijă de nimeni. Polițistul sub supravegherea căruia se afla fiul meu, a fost cel care mi-a spus că aş face mai bine să incep să am grijă de mine. Şi nu ştiu cum am auzit ce-mi spune. După toți anii aceia petrecuți cu psihologia, a trebuit să vină el şi să pătrundă in sufletul meu. A fost nevoie ca viața mea să se prăbuşească cu zgomot in jurul meu, ca să mă trezesc şi să mă uit la mine şi la profunzimea urii mele față de mine insămi.
Unul din cele mai dificile lucruri pe care am fost nevoită să le infrunt a fost faptul că mama nu dorise niciodată responsabilitatea de a mă creşte, nu mă dorise niciodată, clar. Acum, ca adult, sunt in stare să ințeleg cat de greu i-a fost. Dar toate mesajele acelea pe care mi le dădea despre cei care nu voiau să mă aibă in preajmă - o descriau de fapt pe ea insăşi. Şi am ştiut asta intr-o oarecare măsură, copil fiind, dar cred că nam putut s-o accept, aşa că am ignorat realitatea. Curand de tot, ignoram orice, imi interziceam să aud criticile pe care mi le arunca in față, sau cat de

tare se supăra cand mă amuzam de ceva. Era prea inspăimantător să simt toată ostilitatea pe care o indrepta spre mine, aşa că am incetat să simt, n-am mai reacționat şi mi-am folosit intreaga energie ca să fiu bună, şi să-i ajut pe alții. Atata timp cat lucram cu altcineva, nu aveam timp pentru mine, naveam timp să-mi simt propria-mi suferință.
A fost un adevărat şoc pentru orgoliul meu, dar m-am alăturat unui grup de psihoterapie alcătuit din femei care aveau probleme cu bărbații, similare cu ale mele. Grupul era de felul celor pe care in mod obişnuit le-aş fi condus datorită profesiei mele, dar iată-mă acolo, un umil participant. Deşi eul meu a incasat-o zdravăn, grupul m-a ajutat să-mi examinez impulsul de a-i conduce şi de a-i controla pe alj.ii, şi să-i pun capăt. incepeam să mă vindec in forul meu interior. In loc să mă concentrez asupra altora, aveam, in sfarşit, grijă de mine. Şi aveam atatea de făcut. O dată ce am inceput să mă concentrez asupra renunțării la rectificarea vieților altora, a trebuit, practic, să nu mai vorbesc! Tot ce spusesem atata amar de timp fusese „de ajutor". A fost un şoc ingrozitor să realizez cat de mult am organizat şi controlat viețile altora. Schimbarea de comportament a adus şi o schimbare radicală a muncii mele profesionale. Sunt mult mai capabilă acum să fiu alături de clienții mei, sprijinindu-i in timp ce ei işi rezolvă problemele. inainte, simțeam această responsabilitate uriaşă de a hotări pentru ei. Acum e mult mai important să-i ințeleg.
A trecut un timp şi a apărut in viața mea un bărbat drăguț. Nu avea nevoie de ajutorul meu deloc. Nu era nimic in neregulă cu

el. La inceput m-am simțit stingheră, invățand cum „să fiu" cu el in loc să incerc să-1 schimb complet. La urma urmei, acela fusese felul meu de a mă raporta la oameni. Dar am invățat să nu fac nimic, ci doar să fiu eu insămi şi pare să meargă. Mă simt ca şi cum viața mea tocmai incepe să capete sens. Şi continui să mă duc la grupul meu, ca să nu cad iar in vechile deprinderi. Uneori totul in mine vrea din nou să fie maestrul de ceremonii, dar ştiu că nu e bine să mai cedez acelui impuls.

Ce legătură are asta, cu negarea şi controlul?

Pam a inceput prin a nega realitatea atitudinii de manie şi ostilitate a mamei față de ea. A refuzat să accepte ce insemna in familia ei să fii mai curand un obiect indezirabil decat un copil iubit. Şi-a interzis să simtă, şi cu asta basta, pentru că suferea prea mult. Ulterior, această incapacitate de a percepe şi trăi normal emoțiile a făcut posibilă implicarea ei in relațiile cu bărbații pe care i-a ales. Sistemul ei emoțional de avertizare, care altfel ar fi indepărtat-o de ei, a fost inoperant la inceputul fiecărei relații, din cauza atitudinii de negare exacerbate. intrucat nu era capabilă să perceapă, emoțional, ce inseamnă să fii cu un bărbat, ea percepea bărbații doar ca avand nevoie de ințelegerea şi ajutorul ei. Modelul lui Pam de dezvoltare a unei relații in care rolul ei era de a ințelege, a incuraja şi a-şi perfecționa partenerul este o formulă des folosită de femeile care iubesc prea mult

wjipj^w

=*'''

şi produce, de obicei, exact contrariul rezultatului aşteptat: in locul unui partener recunoscător, loial, legat de ea prin devotament şi dependență, o astfel de femeie descoperă curand că are un bărbat care devine din ce in ce mai răzvrătit, mai ranchiunos şi mai critic la adresa ei. Din nevoia de a-şi menține independența şi respectul de sine, el e nevoit să inceteze de a o vedea ca soluție la toate problemele lui şi o transformă, in schimb, in sursa multora dintre problemele sale, dacă nu chiar a tuturora.

Cand se intamplă asta, şi relația se fărămițează, femeia se scufundă adanc in eşec şi disperare. Dacă nu e in stare să determine pe cineva atat de neputincios şi nepotrivit s-o iubească, cum ar putea spera să caştige şi să mențină vie dragostea unui bărbat mai sănătos şi mai potrivit? Asta explică de ce femeile care iubesc prea mult schimbă o relație proastă cu una şi mai proastă - cu fiecare eşec, ele se simt din ce in ce mai puțin valoroase.

Ne lămurim, astfel, şi ce dificil este pentru asemenea femei să

distrugă acest tipar pană nu ajung să ințeleagă nevoia fundamentală care le impinge să acționeze aşa. Ca multe alte femei a căror profesiune implică asistența, Pam şi-a folosit cariera ca să-şi susțină fragilul sentiment al valorii. Se putea raporta doar la nevoia de ajutor față de ceilalți - clienții, propriii copii, soții, partenerii. Căuta modalitatea de a evita conştientizarea sentimentului de inadecvare şi inferioritate. Pană ce nu a inceput să simtă cat de mare este puterea de vindecare a ințelegerii şi acceptării pe care le-a primit de la egalii ei din grupul de terapie, respectul ei de sine nu s-a dezvoltat şi nu i-a dat posibilitatea să stabilească relații normale cu ceilalți, inclusiv cu un bărbat sănătos.
Celeste: 45 de ani; divorțată, mamă a trei copii care locuiesc cu tatăl lor in străinătate
- Au fost, probabil, mai mult de o sută de bărbați in viața mea şi pariez pe ce vreți că fiecare, fără excepție, a fost fie cu mult mai tanăr decat mine, fie vreun artist escroc, fie dependent de droguri sau alcool, fie homosexual, fie nebun de legat. O sută de bărbați şi toți imposibili. Cum i-oi fi găsit?
Tata era preot in armată. Asta insemna că juca rolul bărbatului bun, iubitor, peste tot, dar nu şi acasă, unde nu se obosea să fie altfel decat era - egoist, autoritar şi critic. El şi mama credeau că noi, copiii, existam ca să-1 ajutăm să-şi indeplinească şarada profesională. Trebuia să fim perfecți, luand numai note de zece, fiind incantător de sociabili şi nefăcand niciodată necazuri. Dată fiind atmosfera din casă, era imposibil. Puteai să tai tensiunea cu cuțitul cand era tata acasă. El şi mama nu erau deloc apropiați. Ea era furioasă tot timpul. Nu țipand la el, ci inăbuşindu-şi mania care clocotea in ea. De cate ori tata făcea ceva ce-1 rugase mama, făcea dinadins pe dos. O dată se stricase ceva la uşa din față şi el a reparat-o cu nişte cuie mari de tot, care au stricat-o şi mai rău. invățasem cu toții să-1 lăsăm in pace.

Cand a ieşit la pensie, a rămas acasă fiecare zi şi fiecare noapte lăsată de Dumnezeu, şezand in fotoliul lui cu un aer posac. Nu vorbea, dar simpla lui prezență ne făcea viața grea. il uram. Atunci n-am reuşit să văd că are propriile lui probleme, sau că şi noi avem, după felul in care reacționam la prezența lui şi-1 lăsam să ne controleze. Era o competiție permanentă: cine controlează pe cine? Iar el o caştiga intotdeauna fără să facă nimic.
in orice caz, devenisem de mult răzvrătita familiei. Eram furioasă la fel ca mama, iar singura modalitate in care dădeam glas furiei era să resping toate valorile intruchipate de părinții mei,

să mă desprind şi să incerc să fiu opusul oricui şi oricărui lucru din familie. Presupun că ce mă infuria cel mai tare, era faptul că păream aşa de normali priviți din afară. Aş fi vrut să strig din toate puterile şi să spun tuturor cat de ingrozitoare era familia mea, dar nimeni nu se obosea să observe. Mama şi surorile mele se bucurau că eu sunt singura problemă, iar eu le-am făcut pe plac, jucandu-mi rolul cu prisosință..
Am lansat un ziar clandestin in liceu, care m-a varat intr-o groază de necazuri. Apoi am plecat la colegiu şi de indată ce mi s-a ivit ocazia, am plecat din țară. Nu puteam pune intre mine şi familie distanța care să mă mulțumească. in exterior eram o rebelă, dar in forul meu interior nu era decat dezorientare.
Prima mea experiență sexuală am trăit-o in Europa cu un american, şi nu s-a consumat. Am făcut apoi dragoste cu un student african. Era dornic să afle multe lucruri despre State, iar eu m-am simțit ca şi cum aş fi fost mentorul lui - mai puternică, mai inteleaptă, mai practică. Faptul ca eu eram albă şi el negru a produs valvă. Nu mi-a păsat; mi-a consolidat ideea că sunt o răzvrătită.
Cațiva ani mai tarziu, eram tot la colegiu, am cunoscut un englez şi m-am măritat cu el. Era tipul de intelectual provenit dintr-o familie bogată. Tot respectul pentru el. Avea tot 27 de ani şi era virgin. Ca şi inainte, eu eram profesorul, ceea ce m-a făcut să mă simt puternică şi independentă. • Şi simțeam că am controlul.
Am fost căsătoriți şapte ani, am trăit in străinătate, iar eu eram teribil de agitată şi nefericită fără să ştiu de ce. Apoi am cunoscut un tanăr student orfan şi am inceput cu el o relație cu adevărat furtunoasă, in timpul căreia mi-am părăsit soțul şi cei doi copii. Tanărul avusese relații sexuale doar cu bărbații, pană să mă intalnească pe mine. Am trăit doi ani cu el in apartamentul meu. A avut şi amanți bărbați, dar nu mi-a păsat. Am incercat tot felul de lucruri cand făceam sex, am incălcat toate regulile. Pentru mine a fost o experiență, dar după un timp m-a apucat din nou neliniştea şi l-am indepărtat din viața mea ca iubit, deşi suntem şi azi prieteni. După el a urmat un lung şir de legături, cu nişte țipi foarte dubioşi. Toți, absolut toți, s-au mutat la mine, ca să nu spun mai mult. Majoritatea au imprumutat bani de la mine, uneori mii de dolari, iar cațiva mau tarat chiar in nişte afaceri ilegale.

Nici prin cap nu-mi trecea că am o problemă, in ciuda celor petrecute. Cum fiecare din bărbații ăştia primea ceva de la mine, credeam că eu sunt cea puternică, cea care deține controlul.

Apoi m-am intors in State şi m-am incurcat cu un tip care cred că a fost cel mai rău din tot şirul. Era atat de alcoolic, incat ii fusese afectat creierul. Devenea violent cat ai clipi, nu se spăla, nu muncea şi era deseori arestat pentru delicte legate de alcoolism. M-am dus cu el la agenția unde participa la un program pentru şoferii condamnați pentru alcoolism, iar instructorul de acolo mi-a sugerat să consult şi eu un consilier, pentru că se vedea că am şi eu probleme. „Se vedea" pentru el, poate, nu şi pentru mine; credeam că omul cu care eram avea probleme, că eu n-aveam nimic. Dar m-am dus la o şedință de consiliere şi intr-o clipă, femeia aceea m-a făcut să vorbesc despre relațiile mele cu bărbații. Nu-mi privisem niciodată viața din acest punct de vedere mai inainte. Am hotărat să continui şi astfel, am fost ajutată să incep să văd modelul pe care mi-l creasem.
imi zăvorasem, in copilărie, atat de adanc capacitatea de a simți, că acum aveam nevoie de toate dramele acestor bărbați ca să pot simți, cel puțin, că trăiesc. Probleme cu poliția, droguri, fraude financiare, oameni periculoşi, sex nebunesc - toate acestea deveniseră obişnuite in viața mea. In realitate, nici chiar ele nu mă făceau să am vreun sentiment.
Am continuat cu şedințele de consiliere, şi la sugestia consilierului meu, m-am alăturat şi unui grup psihoterapeutic de femei. Acolo am inceput să aflu, treptat, cate ceva despre mine, despre atracția față de bărbații nesănătoşi sau nepotriviți pe care ii puteam domina prin efortul de a-i ajuta. Deşi mă analizasem in Anglia ani la rand, vorbind la nesfarşit despre ura pentru tata şi mania față de mama, nu le-am legat niciodată de obsesia mea pentru bărbați imposibili. Deşi mă gandeam că analiza imi făcea un serviciu enorm, nu m-a ajutat deloc să-mi schimb modelul de viață. De fapt, cand imi analizam comportamentul, vedeam că situația mea se inrăutățea cu timpul.
Acum, datorită consilierii şi grupului de psihoterapie, pe măsură ce mă insănătoşesc, relațiile mele cu bărbații se normalizează, cate puțin, şi ele. Cu catva timp in urmă am avut o relație cu un diabetic care nu voia să-şi ia insulina, iar eu stăteam cu el incercand să-1 ajut, bătandu-1 la cap că e periculos ce face şi căutand să-i imbunătățesc respectul de sine. Poate că sună aiurea, dar legătura cu el a fost un pas „inainte"! Cel puțin, el nu era total dependent. Şi totuşi, imi jucam rolul bine-cunoscut de femeie puternică, responsabilă de bunăstarea bărbatului.
Am să-i las in pace pe bărbați o vreme, pentru că am ințeles, in sfarşit, că in realitate nu vreau să port de grijă unui bărbat, dar aceasta este incă singura modalitate pe care o cunosc de a stabili o relație cu un bărbat. Bărbații au reprezentat felul meu

de a evita să am grijă de mine. Mă străduiesc să invăț să mă iubesc, să am grijă de mine de data aceasta, şi să renunț la toate acele distracții, căci asta au fost bărbații in viața mea. Mă tem, totuşi, pentru că mă pricepeam mai bine să le port de grijă lor decat mie.

Vedem aici din nou cele două teme inseparabile, negarea şi controlul. Familia lui Celeste trăia intr-un haos emoțional, dar haosul nu a fost niciodată recunoscut sau exprimat pe față. Nici chiar revolta ei impotriva regulilor şi normelor familiale n-a lăsat să se înțeleagă decat vag drama profundă a familiei. Urla, dar nimeni n-o asculta. in frustrarea şi izolarea ei, Celeste şi-a ingropat toate sentimentele, in afară de unul singur: furia față de tatăl său care nu era acolo, langă ea, față de restul familiei pentru că refuza să accepte problemele sau suferința ei. Dar furia ei plutea in derivă; Celeste nu a ințeles că furia işi avea originea in incapacitatea ei de a schimba familia pe care o iubea şi de care avea nevoie. Cum nu-i erau satisfăcute nici una din nevoile ei de iubire şi securitate in acel mediu familial, a căutat relații pe care le putea controla, cu bărbați care nu erau la fel de educați, experimentați, instăriți sau realizați din punct de vedere social ca ea. Cat de adancă devenise nevoia ei de implicare ne-o relevă inadecvarea totală a ultimului ei partener, alcoolic in ultima fază, foarte aproape de stereotipul bețivului cronic. Şi totuşi, Celeste, inteligentă, sofisticată, educată, practică, a trecut cu vederea toate semnele care-i arătau cat de bolnăvicioasă şi nepotrivită este această legătură. Negarea propriilor sentimente şi percepții şi nevoia de a controla bărbatul şi relația cu el au tras in balanță mult mai mult decat inteligența ei. Un aspect major al recuperării lui Celeste a implicat renunțarea la analiza intelectuală a propriei persoane şi vieți, şi conştientizarea acelei dureri emoționale profunde care insoțea izolarea enormă pe care o suportase continuu. Aventurile sexuale - numeroase şi exotice - au fost posibile tocmai pentru că Celeste a sesizat o atat de fragilă conexiune intre ea şi ceilalți, intre ea şi propriul ei trup. Cert este că aceste relații au impiedicat-o să rişte o apropiere reală de ceilalți. Dramele şi frămantările au substituit intensitatea amenințătoare a intimității. Recuperarea a insemnat o perioadă in care să fie doar cu ea insăşi, fără nici un bărbat care s-o distragă, şi să-şi conştientizeze sentimentele. Inclusiv dureroasa izolare. A insemnat, de asemenea, prezența altor femei care iau ințeles comportamentul şi sentimentele şi i-au validat eforturile de a se schimba. Recuperarea ii cere lui Celeste să invețe mijloacele de a stabili relații cu alte femei şi de a avea incredere in ele, dar şi modalitatea de a stabili o relație cu ea

insăşi şi de a avea incredere in sine.
inainte de a putea stabili o relație sănătoasă cu un bărbat, Celeste trebuie să dezvolte o relație cu ea insăşi, iar in această privință mai are multe de făcut. in esență, toate intalnirile ei cu bărbații au fost doar expresii ale maniei, revoltei şi haosului din sufletul ei, iar incercarea de a-i controla pe partenerii ei nu a fost de^cat o altă incercare de a inăbuşi forțele şi sentimentele care o manau. Ea are de lucrat cu sine şi cu cat va caştiga o mai mare stabilitate interioară, cu atat aceasta se va reflecta mai mult in relațiile ei cu bărbații. Pană cand nu va invăța să se iubească pe sine şi să aibă incredere in sine, Celeste nu va fi in stare să simtă ce inseamnă să iubeşti şi să ai incredere intr-un bărbat, sau să fii iubită de el şi considerată demnă de incredere...

Multe femei fac greşeala de a căuta un bărbat cu care să dezvolte o relație fără ca, mai intai, să stabilească o relație cu sine; ele trec de la un bărbat la altul incercand să afle ce le lipseşte. Căutarea trebuie să inceapă acasă, cu sine. Nimeni nu ne va iubi vreodată indeajuns ca să ne implinească, dacă nu ne iubim noi inşine, pentru că incercand, cu sufletul gol, să găsim dragostea, nu vom găsi decat un alt suflet gol. Evenimentele ce se manifestă in viața noastră nu sunt decat reflectarea forului nostru interior: ce credem despre propria noastră valoare, despre dreptul nostru la fericire, despre ce merităm in viață. Cand ne schimbăm aceste păreri, se schimbă şi viața noastră.
Janice: 38 de ani; căsătorită, mamă a trei băieți adolescenți
- Uneori, cand ai depus eforturi imense să menții aparențele in exterior, e practic imposibil să mai arăți cuiva ce se petrece in sufletul tău. Iți vine greu şi să te cunoşti pe tine insăți. Ani de zile tăinuisem ce se petrecea in casă, jucand teatru in fața celorlalți. Am inceput, de timpuriu, ca elevă, să-mi asum responsabilități, să alerg după funcții in şcoală, să vreau să dețin controlul. Mă simțeam formidabil. Uneori cred că aş fi fost in stare să răman in liceu ani la rand. Acolo eram cineva care avea succes. Veneam acasă cu titlul de regină, căpitan al echipei de instructori şi vice-preşedintă de clasă. Eu şi Robbie chiar am fost aleşi cel mai drăguț cuplu pentru albumul anual al şcolii. Totul părea minunat.
Şi acasă totul părea minunat. Aveam o casă mare şi frumoasă, cu piscină şi aproape tot ce ne doream sub aspect material. Ce ne lipsea era tăinuit in sufletul nostru, unde nu se vedea.
Tata călătorea mai tot timpul. ii plăcea să stea la motel, să culeagă cate o țipă de la bar. De cate ori era acasă, cu mama,

incepeau nişte certuri infiorătoare. Atunci mama şi noi toți, care ne aflam in casă, eram nevoiți să-1 auzim cum o compara cu celelalte femei pe care le cunoscuse. Se şi băteau. Cand se intampla asta, fratele meu incerca să-i despartă, sau eu eram nevoită să chem poliția. Era de-a dreptul infiorător.
După ce pleca inapoi la drumurile Iui, mama purta lungi discuții cu mine şi cu fratele meu, intrebandu-ne dacă să-1 părăsească pe tata. Nici unul din noi nu voiam să ne luăm responsabilitatea acestei decizii, chiar dacă uram certurile dintre ei aşa că ocoleam răspunsul. Dar nu s-a despărțit de el niciodată; ii era prea teamă că pierde suportul financiar pe care i-1 oferea tata. A inceput să meargă la doctor regulat şi să ia o grămadă de pastile, ca să poată indura totul. Atunci nu-i mai păsa de ce-i zicea tata. Se ducea in camera ei, lua incă două-trei pastile şi se incuia in dormitor. Cand se refugia in cameră, eu trebuia să preiau multe din indatoririle ei, dar, intr-un anume fel, nu mă deranja. Era mai bine aşa decat să ascultăm cum se ceartă.
Cand l-am cunoscut pe viitorul meu soț, devenisem deja expertă in preluarea responsabilităților altcuiva.
Robbie avea deja probleme cu băutura cand ne-am cunoscut in primul an de liceu. Avea chiar şi o poreclă, „Burgi'e", pentru că bea cantități

industriale de bere Burgermeister. Dar nu mă deranja. Eram sigură că pot avea grijă de viciile lui Robbie. Mi se spusese mereu că sunt matură pentru varsta mea, şi am ajuns s-o cred.
Robbie avea ceva atat de drăgălaş, că m-a atras imediat. Mă făcea să mă gandesc la un cocker spaniol, cu ochi mari, cafenii, tot numai puf şi drăgălăşenie. Am inceput să ne intalnim după ce i-am spus prietenului lui cel mai bun că mă atrage Robbie. Practic, am pus totul la cale singură. Simțeam că eu trebuie să ajut intamplarea, pentru că el era aşa de timid... Relația noastră a mers inainte, fără probleme, de atunci. Din cand in cand, se intampla să nu vină la o intalnire, iar a doua zi işi cerea iertare, foarte convingător, că se luase cu băutura şi uitase. Ii țineam un discurs, il certam şi il iertam, in cele din urmă. Părea chiar recunoscător că mă are pe mine, să-1 țin pe calea cea dreaptă. intotdeauna am fost pentru el şi mamă şi iubită. ii coseam pantalonii, ii aminteam de zilele de naştere din familia lui, il sfătuiam ce să facă la şcoală şi mai tarziu, in carieră. Părinții lui Robbie erau foarte cumsecade, dar aveau şase copii. Bunicul lui, care era bolnav, stătea tot cu ei. Toți erau puțin neatenți din cauza problemelor, dar eu eram mai mult decat dornică să compensez atenția pe care Robbie n-o primea de acasă.
Recrutarea 1-a prins la doi ani după ce terminase liceul. Era la

inceputul războiului din Vietnam şi dacă un tanăr era căsătorit, era scutit de serviciul militar. Nu mă impăcăm cu gandul că i sar putea intampla ceva in Vietnam. Aş putea spune că mi-era teamă să nu fie rănit sau ucis, dar dacă e să fiu sinceră, trebuie să recunosc că mi-era mult mai teamă că se va maturiza acolo şi nu va mai avea nevoie de mine la intoarcerea acasă.

I-am spus clar că vreau să mă mărit cu el ca să nu-1 inroleze, şi asta am şi făcut. Ne-am căsătoit cand aveam amandoi 20 de ani. Mi-aduc aminte că s-a imbătat atat de tare la nuntă, că am fost nevoită să trec eu la volan cand am pornit in călătoria de nuntă. S-a făcut mare haz de asta.

După naşterea băieţilor, Robbie se imbăta şi mai des. imi spunea că trebuie să scape de toată tensiunea şi că ne-am căsătorit prea tineri. Se ducea deseori la pescuit şi petrecea nopţi intregi cu prietenii. Nu mă supăram, pentru că mi-era milă de el. ii găseam scuze ori de cate ori se imbăta şi mă străduiam şi mai tare să fac plăcută atmosfera de acasă.

Presupun că am fi putut-o duce aşa toată viaţa, lucrurile s-ar fi inrăutăţit cu fiecare an mai mult, dacă nu s-ar fi observat la serviciu că bea. Colegii de miincă şi şeful lui l-au chemat la o discuţie, şi l-au pus să aleagă: băutura sau slujba. Ei bine, n-a mai băut.

Atunci au inceput problemele. in toţi acei ani in care Robbie băuse şi dăduse de bucluc, fusesm conştientă de două lucruri: unu - avea nevoie de mine şi doi - nimeni altcineva nu l-ar fi suportat. Era singurul mod in care mă simţeam in siguranţă. Recunosc, trebuia să indur multe, dar era O.K. Pro veneam dintro familie in care tatăl meu făcea lucruri infinit mai rele decat făcuse Robbie vreodată. Tata o bătea pe mama şi avea o

mulţime de aventuri cu femei pe care le agăţa in baruri. Aşa că, să am un soţ care bea peste măsură nu era prea greu de suportat pentru mine. Apoi, puteam să-mi conduc casa cum voiam, iar cand depăşea măsura, il certam şi plangeam şi se indrepta o săptămană-două. Nu-mi doream nimic mai mult.

Sigur, n-am ştiut nimic din toate astea pană ce nu a lăsat băutura. Dintr-o dată, bietul, neajutoratul meu Robbie se ducea in fiecare seară la şedinţele A.A., işi făcea prieteni, discuta la telefon cu oameni pe care eu nici nu-i ştiam. Apoi şi-a găsit un mentor la A. A, şi pe el il căuta de cate ori avea vreo problemă sau intrebare de pus. Mă simţeam ca şi cum aş fi fost dată afară din serviciu, şi zău că eram furioasă! Din nou, dacă e să fiu sinceră, trebuie să recunosc că-mi plăcea mai mult situaţia cand se imbăta. inainte de abstinenţă, il sunam pe şeful lui cu tot felul de scuze pentru că Robbie era prea mahmur să se ducă la

serviciu. ii minţeam familia şi prietenii in legătură cu problemele pe care le avea la serviciu, sau pentru că şofase in stare de ebrietate. Mă interpuneam, in general, intre el şi viaţa lui. Acum eram exclusă din joc. De cate ori avea ceva dificil de rezolvat, il suna pe mentorul lui care insista pe ideea că Robbie trebuie săşi infrunte problemele cu capul sus. Atunci doar, va fi in stare să se confrunte cu ele, orice s-ar fi intamplat, iar după aceea il suna din nou pe mentor, ca să-i dea raportul. in toată această poveste, eu eram lăsată să mă descurc cu celelalte treburi.
Deşi trăisem ani de zile cu un bărbat iresponsabil, nesincer, pe care nu te puteai baza, după numai nouă luni de abstinenţă, cand Robbie incepuse să se insănătoşească din toate punctele de vedere, am descoperit că ne certam mai mult decat o făceam inainte. Ce mă scotea din minţi era că-şi suna mentorul ca să afle cum să mă manipuleze pe mine! Ca şi cum „eu" aş fi fost cea mai mare ameninţare pentru abstinenţa lui!
Mă pregăteam să introduc cererea de divorţ cand m-a sunat soţia mentorului şi m-a rugat să ne intalnim la o cafea. Am acceptat fără tragere de inimă, iar ea a pus problema pe tapet. Mi-a vorbit despre cat de greu i-a fost cand soţul ei s-a lăsat de băut, pentru că nu mai putea să-1 manevreze, nici pe el, nici viaţa lor in doi. Mi-a vorbit despre ura ei pentru intalnirile lui la A. A., şi in special faţă de mentorul acestuia; mi-a spus că i se pare un miracol că mai sunt incă impreună, nemaivorbind de faptul că sunt fericiţi. A zis că Al-Anon a ajutat-o imens şi m-a indemnat să particip la cateva şedinţe.
Am ascultat-o doar pe jumătate. Tot mai credeam că eu n-am nimic şi că Robbie mi-era dator pentru toţi anii aceia in care-1 suportasem. Credeam că ar trebui să incerce să mă recompenseze pentru asta şi nu să se ducă la şedinţele alea tot timpul. Nu aveam idee cat ii fusese de greu să se abţină de la băutură, iar el nu avea curajul să-mi spună nimic, pentru că l-aş fi invăţat ce să facă - ca şi cum eu ştiam totul!
Cam in aceeaşi perioadă, unul din fiii mei a inceput să fure şi să aibă probleme la şcoală. M-am dus, impreună cu Robbie, la o şedinţă cu

părinţii şi s-a aflat, cumva, că Robbie era alcoolic abstinent şi că participa la şedinţele A.A. Consilierul ne-a indemnat cu fermitate să ne trimitem fiul Ia Alateen şi m-a intrebat dacă mă duc la Al-Anon. M-am simţit incolţită, dar femeia asta avea experienţă cu familii ca a noastră şi s-a purtat tare bland cu mine. Băieţii noştri au inceput toţi să se ducă la Alateen, doar eu mă ţineam departe de Al-Anon. Am continuat cu formalităţile de divorţ şi m-am mutat cu copiii intr-un apartament. Cand a

venit vremea să stabilim toate detaliile, băieții mi-au spus că vor să rămană la tatăl lor. Am fost şocată. După ce-1 părăsisem pe Robbie, imi concentrasem toată atenția asupra lor, şi iată-i acum alegandu-1 pe tatăl lor in locul meu. Trebuia să le dau drumul. Erau destul de mari să ia q hotărare. Aşa am rămas singură cu mine insămi. Şi nu mai fusesem singură cu mine nicicand inainte. Eram ingrozită, deprimată şi isterică in acelaşi timp.
După cateva zile de expectativă, i-am telefonat soției mentorului. Voiam să arunc vina pe soțul ei şi pe A.A. pentru toată suferința mea. A ascultat indelung cum țipam la ea. Apoi a trecut pe la mine şi a stat cu mine cat am plans. Nu mă mai opream din plans. A doua zi m-a dus la o şedință la Al-Anon, iar eu am stat şi am ascultat, chiar dacă eram ingrozitor de furioasă şi infricoşată. Am inceput, treptat, să ințeleg cat eram de bolnavă. Trei luni m-am dus la şedințe in fiecare zi. După aceea, mult timp m-am dus doar de 3-4 ori pe săptămană.
Ştii, in timpul acelor şedințe, am invățat să rad de lucrurile pe care le luasem inainte in serios - incercarea de a schimba oamenii, manipularea şi controlarea vieților lor. Şi ascultam ce povesteau celelalte persoane despre cat de greu le-a venit să aibă grijă de ei inşişi in loc să se concentreze asupra alcoolicului. Asta mi se potrivea şi mie. Habar n-aveam ce-mi trebuie să fiu fericită. intotdeauna crezusem că voi fi fericită de indată ce toți ceilalți se vor fi format. Am văzut acolo femei atat de frumoase, avand parteneri alcoolici. invățaseră să se desprindă şi să-şi vadă de viața lor. Dar tot de la ele am auzit cat de greu le-a fost să se dezbare de vechiul obicei de a avea grijă de toți şi de toate, şi de a face pe părintele cu partenerul lor alcoolic. Auzindu-i pe oamenii aceia vorbind despre cum au suportat singurătatea şi sentimentul de secătuire am inceput să-mi găsesc drumul. Am invățat să nu-mi mai plang de milă şi să fiu recunoscătoare pentru ce mi-a oferit viața. Curand am incetat să mai plang ore in şir şi m-am trezit cu o groază de timp la dispoziție, aşa că m-am angajat undeva cu jumătate de normă. Şi asta mi-a fost de folos. Am inceput să mă simt bine făcand ceva de una singură. Nu mult după aceea vorbeam cu Robbie despre reunirea familiei. Muream de nerăbdare să mă intorc la el, dar mentorul lui 1-a rugat să mai aştepte puțin. Soția acestuia mi-a spus acelaşi lucru. Atunci n-am ințeles de ce, dar alte persoane de la Al-Anon au fost de acord cu ei, aşa că i-am ascultat. Acum ințeleg de ce era necesar. Pentru mine era foarte important să aştept pană apărea cineva in sufletul meu gol inainte să mă intorc la Robbie.

La inceput eram aşa de secătuită, că simţeam cum suflă vantul prin sufletul meu. Dar cu fiecare decizie pe care o luam in privinţa mea, golul se umplea puţin cate puţin. A fost nevoie să aflu cine sunt, ce imi place şi ce nu, ce-mi doresc pentru mine şi pentru viaţa mea. Nu puteam invăţa toate aceste lucruri dacă nu eram singură, fără nimeni prin preajmă care să se gandească la mine şi să se ingrijoreze din pricina mea, pentru că avand pe cineva langă mine, aş fi avut tendinţa să-i organizez lui viaţa, in loc să-mi văd de a mea.
Cand am inceput să ne gandim cum să ne mutăm iar impreună, m-am trezit sunandu-1 pe Robbie ca să discut cu el tot felul de fleacuri şi dorind să-1 intalnesc şi să punem la punct fiecare detaliu. Simţeam că regresez de cate ori il sunam. Aşa că in cele din urmă, dacă simţeam nevoia să vorbesc cu cineva, mă duceam la o şedinţă sau sunam pe cineva din grup. Era ca şi cum m-aş fi inţărcat singură, dar ştiam că trebuie să mă obişnuiesc mai degrabă să las lucrurile să curgă intre noi, decat să mă reped tot timpul şi să le forţez. Am suportat greu să mă las trasă inapoi. Cred că mie mi-a fost mult mai greu să-1 las in pace pe Robbie, decat i-a fost lui să se lase de băut. Dar ştiam că aşa trebuie. Altfel, aş fi alunecat iarăşi spre vechile mele roluri. E ciudat: am inţeles, in sfarşit, că pană n-o să-mi „placă" să trăiesc singură, n-am să fiu pregătită să reiau mariajul. A trecut aproape un an şi am fost din nou impreună cu copiii şi Robbie. El nu dorise divorţul, deşi acum nu inţeleg de ce. Doar ii controlam aşa de dur pe toţi! Oricum, m-am refăcut, le-am dat mai multă libertate, iar acum suntem bine. Băieţii participă la Alateen, Robbie la A.A., iar eu la Al-Anon. Cred că acum suntem mai sănătoşi decat am fost vreodată inainte, deoarece ne trăim fiecare viaţa proprie.
Nu mai sunt multe de adăugat la povestea lui Janice. Nevoia ei uriaşă de a fi solicitată, de a avea un bărbat slab, nepotrivit şi de a controla viaţa acelui bărbat constituiau, toate, modalităţi de negare şi evitare a golului ei sufletesc născut in anii copilăriei. E un fapt deja stabilit că acei copii proveniţi din familii cu probleme se simt responsabili pentru problemele familiilor lor, dar şi datori să le rezolve. Există, in principiu, trei căi prin care aceşti copii incearcă să-şi „salveze" familiile: devenind invizibili, devenind răi sau devenind buni.
A deveni invizibil inseamnă să nu ceri niciodată nimic, să nu faci niciodată necazuri, să nu pretinzi niciodată nimic. Fetiţa care joacă acest rol se fereşte cu tenacitate să adauge vreo povară familiei deja stresate. Stă cuminte in camera ei sau se lipeşte strans de perete; vorbeşte foarte puţin şi face ceea ce face fără să i se ceară. La şcoală nu e nici rea, nici bună - de fapt, nimeni nu-şi va mai aminti de ea. Contribuţia ei in familie este de a nu

se şti că există. in ceea ce priveşte suferinţa, ea e amorţită, nu simte nimic.
A fi rău inseamnă să fii rebel, delincventul juvenil, cel care agită steagul roşu. Copilul de acest tip se sacrifică pe sine, acceptand să fie ţapul ispăşitor al familiei, copilul-problemă al familiei. El sau ea devine,
\n i

din proprie voinţă, punctul de convergenţă al suferinţei, maniei, temerilor şi frustrării familiei ei. Relaţia părinţilor săi se deteriorează - el sau ea le oferă subiectul sigur pe care cei doi adulţi pot conlucra. Părinţii se vor intreba „Ce ne facem cu Joanie?" in loc de „Ce facem cu mariajul nostru?" in acest fel incearcă ea să-şi „salveze" familia. Şi nu are decat un singur sentiment - mania. Care-i inăbuşă suferinţa şi teama.
A fi bun inseamnă a fi aşa cum era Janice, o persoană realizată pentru cei din afară, ale cărei impliniri au drept scop să salveze familia şi să umple golul interior. Aparenta fericire, strălucire şi entuziasm sunt menite să acopere tensiunea, teama şi mania din suflet. Devine mult mai important să laşi o impresie bună, decat să te simţi bine - sau să simţi, oricum, ceva.
Janice avea neapărată nevoie să adauge la lista ei de realizări grija faţă de cineva, iar Robbie, replica fidelă a alcoolismului tatălui ei şi dependenţei pasive a mamei ei, era o alegere bună. El (şi după ce a plecat de la el, copiii) a devenit cariera, perspectiva şi felul ei de a se feri de propriile-i sentimente. Fără soţul sau copiii asupra cărora să-şi reverse atenţia, căderea nervoasă era inevitabilă pentru că ei reprezentaseră principalele mijloace prin care ea putea să evite suferinţa, golul sufletesc şi teama. Fără ei, a fost copleşită de sentimente.
Janice se văzuse intotdeauna o fiinţă puternică, persoana care ajută, sfătuieşte şi-i incurajează pe cei din jurul ei, şi cu toate acestea, soţul şi copiii au jucat un rol mult mai important pentru ea, decat a jucat ea pentru ei. Chiar dacă le lipseau „forţa" şi „maturitatea", s-au descurcat fără ea. Ea nu s-a putut descurca fără ei. Faptul că familia a supravieţuit intactă se datorează in mare măsură norocului lor de a intalni un consilier experimentat şi un cuplu - mentorul şi soţia sa - onest şi inţelept. Fiecare din aceste persoane au recunoscut că boala lui Janice era la fel de dezechilibrantă ca a lui Robbie, iar insănătoşirea ei la fel de importantă.
Ruth: 28 de ani; căsătorită, mamă a două fete
- Ştiam, dinainte de a ne căsători, că Sam avea probleme cu potenţa sexuală. incercasem de cateva ori să facem dragoste, fără să reuşim, dar amandoi dădeam vina pe faptul că nu eram căsătoriţi. Aveam amandoi convingeri religioase foarte

puternice - de fapt, ne cunoscusem la cursurile serale de la un colegiu de teologie, şi am fost prieteni doi ani inainte să incercăm să avem relații sexuale. Eram logodiți, fixasem data nunții, aşa că am socotit impotența lui Sam ca pe un semn de la Dumnezeu care ne impiedica astfel să păcătuim inainte de căsătorie. Am crezut că Sam nu e decat un tanăr timid şi că voi fi in stare să-1 ajut să treacă peste asta, o dată ce vom fi căsătoriți. Aşteptam cu nerăbdare să-i fiu ghid in această experiență. Dar nimic din toate astea n-a fost aşa.
in noaptea nunții, Sam era gata să ejaculeze, dar n-a reuşit şi m-a intrebat şoptit: „Mai eşti virgină?" Nu i-am'răspuns imediat, iar el a zis: „Nu cred", s-a ridicat, s-a dus la baie şi a inchis uşa. Am plans amandoi,

de o parte şi de alta a uşii. A fost o noapte lungă, catastrofală, prima din multe altele, identice.
Fusesem logodită, inainte de a-1 intalni pe Sam, cu un bărbat de care nu-mi plăcea foarte mult, dar mă făcuse să-mi pierd capul o dată şi am făcut sex, după care am simțit că trebuie să mă mărit cu el ca să-mi răscumpăr greşeala. Dar el s-a plictisit de mine repede şi a dispărut. Purtam incă inelul de la el cand lam cunoscut pe Sam. Cred că mă aşteptam să devin celibatară după experiența aceea, dar Sam era aşa de bun şi n-a insistat niciodată să avem relații sexuale, că m-am simțit in siguranță şi am acceptat. Vedeam că Sam era chiar mai puțin sofisticat şi mai conservator decat mine in privința sexului, iar asta m-a făcut să cred că dețin controlul situației. Acest fapt, impreună cu convingerile noastre religioase m-au asigurat că ne potriveam perfect.
După căsătorie, din cauza sentimentului meu de vinovăție, mam crezut datoare să-1 vindec pe Sam de impotență. Am citit toate cărțile ce mi-au căzut in mană, el refuzand să citească vreuna. Am păstrat toate cărțile acelea, sperand că le va citi şi el. Am descoperit mai tarziu că le-a citit, cand nu eram acasă să-1 privesc. Era ahtiat după răspunsuri, dar nu ştiam, pentru că nu voia să vorbească despre asta. Mă intreba dacă nu voiam să fim doar prieteni, iar eu am mințit şi am spus da. Pentru mine, partea cea mai proastă a vieții noastre nu era lipsa sexului, oricum nu mă interesa prea mult, ci vina mea, sentimentul că stricasem totul de la inceput.
Nu incercasem incă terapia de grup. L-am intrebat dacă vrea să meargă. Mi-a răspuns: „Fii sigură că nu". Devenisem deja obsedată, aveam sentimentul că „eu" il privez pe „el" de viața sexuală minunantă pe care ar fi avut-o dacă nu s-ar fi insurat cu mine. Speram să existe ceva care ne-ar putea ajuta - ceva pe

care un terapeut mi l-ar putea spune şi pe care cărțile il omiseseră. Doream cu disperare să-1 ajut pe Sam. II iubeam incă. Acum ințeleg că mare parte din dragostea mea pentru el era atunci o combinație de vinovăție şi milă, dar țineam sincer la el. Era un om bun, drăguț şi atent.
Ei, m-am dus la prima intalnire, la un consilier recomandat de Planificarea Familială ca fiind expert in sexualitate. Mă aflam acolo doar ca să-1 ajut pe Sam şi i-am spus-o. Mi-a spus că nu-1 putem ajuta pe Sam, pentru că el nu se afla acolo, dar că putem lucra cu mine; m-a intrebat care este părerea mea despre ce se intamplă şi ce nu se intamplă intre mine şi Sam. Nu eram deloc pregătită să vorbesc despre sentimentele mele. Nici măcar nu ştiam dacă am vreunul. Am petrecut acea primă oră, eu căutand să abat discuția spre Sam, ea aducandu-mă inapoi cu blandețe la mine şi sentimentele mele. A fost prima dată cand mi-am dat seama cat de pricepută eram să mă evit pe mine, şi doar pentru că a fost atat de sinceră cu mine am hotărat să mai vin o dată, deşi nu ne concentram asupra a ceea ce credeam eu a fi problema adevărată - Sam.
Intre a doua şi a treia şedință am avut un vis extrem de clar şi de tulburător, in care eram urmărită şi amenințată de o persoană a cărei față

nu o vedeam. Cand i-am povestit visul terapeutei, m-a ajutat să-1 interpretez pană cand am ințeles că figura amenințătoare era a tatălui meu. Acesta a fost primul pas intr-un lung proces care mi-a dat posibilitatea, in final, să-mi amintesc că tata mă molestase sexual de multe ori timp de şase ani - de la nouă la cincisprezece ani. ingropasem complet acest aspect al vieții mele, iar cand amintirile au inceput să revină, le-am lăsat să pătrundă in conştient una cate una pentru că erau prea devastatoare.
Tata ieşea deseori seara şi se intorcea acasă noaptea tarziu. Mama, presupun ca să-1 pedepsească, incuia uşa de la dormitor. Tata ar fi trebuit să doarmă pe canapea, dar după o vreme, a inceput să vină in patul meu. imi şoptea vorbe dulci şi mă amenința, in acelaşi timp, să nu scot vreo vorbă despre asta, şi n-am scos, pentru că mi-era foarte ruşine. Eram sigură că ce se intampla intre noi era din vina mea. Familia mea era din cele in care nu se vorbea niciodată despre sex, dar se transmitea cumva ideea ca sexul e o treabă murdară. Eu mă simțeam cu siguranță murdară şi nu voiam să afle nimeni.
Mi-am luat serviciu cand aveam 15 ani, lucram de noapte, in week-end şi vara. Stăteam departe de casă cat puteam de mult, şi mi-am cumpărat un lacăt la uşă. Prima dată cand am incuiato

şi nu l-am lăsat pe tata să intre, a rămas acolo şi a inceput să bată cu pumnii in uşă. M-am prefăcut că nu ştiu ce se petrece, mama s-a trezit şi 1-a intrebat ce face. A răspuns: „Ruth a incuiat uşa!", iar mama a zis: „Şi? Du-te la culcare!" Astfel s-a terminat totul. Fără vreo intrebare din partea mamei. Fără vreo altă vizită din partea tatei.

Avusesem nevoie de tot curajul din lume ca să-mi pun lacăt la uşă. Mă temusem că n-o să meargă şi că tata o să dea buzna inăuntru, furios că nu-i dau voie să intre. Dar chiar şi aşa, doream să continui in acest fel mai degrabă, decat să risc să afle cineva ce se petrecuse.

La 17 ani am plecat la colegiu şi l-am cunoscut pe bărbatul cu care m-am logodit un an mai tarziu. impărţeam apartamentul cu incă două fete, iar intr-o noapte au venit nişte prieteni la ele, pe care nu-i cunoşteam. M-am culcat devreme, in primul rand ca să evit fumatul de marijuana care urma. Deşi practic toţi studenţii călcau in picioare regulile stricte ale şcolii despre băuturile alcoolice şi fumat, n-am avut niciodată obiceiul să mă invart pe langă cei care le practicau şi cu atat mai puţin să le practic. Uşa dormitorului meu era chiar langă baie, amandouă fiind la capătul unui hol lung. Unul din tipii de la petrecere care căuta baia a intrat din greşeală la mine in cameră. Cand a văzut unde se află, in loc să plece, m-a intrebat dacă ii dau voie să stăm de vorbă. Nu am putut să spun „Nu". E greu de explicat, dar n-am putut. S-a aşezat pe marginea patului şi a inceput să vorbească. Apoi mi-a spus să mă intorc pe burtă, iar el o să-mi maseze spatele. N-a trecut mult şi era in pat făcand dragoste cu mine. Fie că fuma marijuana fie că nu, presupun că era la fel de conservator ca mine şi credea că dacă am făcut sex, trebuie să rămanem

≪.„*L*~. • ﬂ

impreună. Ne-am intalnit vreo trei-patru luni pană ce, cum-am spus, a dispărut. L-am cunoscut pe Sam un an şi ceva mai tarziu. Am presupus atunci, pentru că nici el, nici eu nu vorbeam de sex, că era din cauza convingerilor noastre religioase. Nu mi-am dat seama că ne feream pentru că sexualitatea amandurora era perturbată. imi plăcea sentimentul că il ajut pe Sam, că depuneam eforturi amandoi să depăşim problema, pentru a face un copil. imi plăcea să fiu de ajutor, inţelegătoare, răbdătoare -şi să deţin controlul. Orice altceva decat controlul total mi-ar fi trezit vechile sentimente produse de dezmierdările tatălui meu in nopţile acelea din copilărie. Cand ceea ce se intamplase intre mine şi tatăl meu a inceput să iasă la suprafaţă in şedinţele de terapie, terapeuta m-a

indemnat ferm să particip la şedinţele „Fiicelor Unite", un grup de auto-ajutorare al fiicelor molestate sexual de taţii lor. Am rezistat o vreme, dar in cele din urmă, m-am implicat. A fost o adevărată binecuvantare... Să vezi că sunt multe alte femei care au trecut prin experienţe similare şi adeseori mult mai dureroase decat a mea, era liniştitor şi tămăduitor. Multe dintre femei se căsătoriseră cu bărbaţi care aveau şi ei, la randul lor, tulburări sexuale. Bărbaţii formau şi ei un grup de autoajutorare, iar Sam a prins curaj şi li s-a alăturat.

Părinţii lui Sam fuseseră obsedaţi de ideea de a creşte, după spusele lor, un „băiat pur, curat". Dacă la masă, Sam işi ţinea mainile in poală, i se cerea să le pună pe masă „ca să vedem ce faci cu ele". Dacă stătea in baie prea mult, băteau in uşă şi strigau la el: „Ce faci acolo?" Asta se petrecea mereu. ii scotoceau sertarele după reviste şi-i controlau hainele să nu fie pătate. Se temea atat de tare să aibă vreun sentiment sau vreo experienţă sexuală că, in cele din urmă, să fi vrut, n-ar fi putut.

Pe măsură ce noi reveneam la normal, viaţa noastră maritală devenea, in multe privinţe, tot mai dificilă. Simţeam incă o nevoie uriaşă să controlez fiecare gest de sexualitate al lui Sam (la fel cum făcuseră şi părinţii lui), pentru că orice formă de agresivitate sexuală din partea lui era incă ameninţătoare pentru mine. Dacă intindea mana după mine brusc, tresăream, mă trăgeam inapoi, mă indepărtam sau incepeam să vorbesc sau să fac orice altceva ca să mă feresc de el. Nu suportam să se aplece deasupra mea cand eram in pat pentru că imi aminteam de felul in care se apropia tata de mine. Dar pentru el, recuperarea insemna să devină singurul stăpan al trupului şi sentimentelor lui. Trebuia să incetez să-1 mai controlez ca să-şi poată cunoaşte, literalmente, potenţa. Şi totuşi, teama mea de a fi copleşită era incă o mare problemă. Am invăţat să spun „Mie frică", iar Sam mă intreba: „Ce trebuie să fac?" De obicei atat era de ajuns - să ştiu că imi respectă sentimentele şi că mă ascultă.

Ne-am gandit la un plan in care fiecare aveam, pe rand, comanda a ceea ce se petrecea intre noi din punct de vedere sexual. Fiecare putea să spună „nu" la cea ce ii displăcea sau nu voia să facă, dar, in principiu, unul din noi orchestra totul. A fost una din cele mai bune idei pe care

le-am avut, pentru că se adresa nevoii noastre de a ne conduce trupul şi acţiunile sexuale. Am invăţat să avem incredere unul in altul, şi să fim siguri că putem da şi primi dragoste cu trupurile noastre. Aveam şi grupurile care ne ajutau. Problemele şi sentimentele celor din grup erau atat de asemănătoare, că neau fost de mare folos in susţinerea, in perspectivă, a eforturilor

noastre. intr-o seară grupurile noastre s-au intalnit şi am petrecut toată seara discutand despre reacţiile personale la cuvintele „impotent" şj „frigid". Au fost lacrimi şi zambete şi multă inţelegere şi acceptare. intalnirea ne-a alinat tuturor suferinţa şi vinovăţia.

Poate pentru că eu şi Sam ne impărtăşiserăm atatea lucruri pană atunci şi aveam atata incredere unul in celălalt, componenta sexuală a relaţiei noastre a inceput să funcţioneze. Acum avem două fetiţe minunate şi suntem atat de fericiţi cu ele, cu noi inşine şi cu celălalt. Acum mă port mult mai puţin ca o mamă faţă de Sam, şi mult mai mult ca partener. El nu mai este aşa pasiv şi se afirmă tot mai mult. Nu-mi cere să tăinuiesc secretul impotenţei sale, iar eu nu-i cer să fie asexual. Avem o mulţime de posibilităţi acum şi avem libertatea de a alege.

Povestea lui Ruth ilustrează o altă faţetă a modalităţii de manifestare a negării şi nevoii de control. Ca multe alte femei pentru care problemele partenerilor lor devin obsedante, Ruth cunoştea foarte bine, inainte de a se căsători cu Sam, ce fel de probleme avea el. De aceea n-a fost surprinsă de incapacitatea lui de a avea o viaţă sexuală normală. De fapt, eşecul a constituit un fel de garanţie pentru ea că nu va mai fi nevoită să lase altcuiva controlul asupra sexualităţii ei. Putea să aibă iniţiativa, să deţină controlul şi să nu mai joace, in plan sexual, singurul rol pe care-1 ştia -cel de victimă.

Ca şi alţii, cuplul Ruth-Sam a avut noroc pentru că ajutorul primit s-a potrivit perfect problemelor lor. Pentru ea, grupul de sprijin potrivit a fost „Fiicele Unite", o ramificaţie a „Părinţilor Uniţi", infiinţat cu scopul de a promova recuperarea persoanelor din familiile in care s-a produs un incest. Din fericire, s-a infiinţat şi un grup corespunzător al soţilor victimelor, in acest climat de inţelegere, acceptare şi impărtăşire a experienţelor, fiecare din persoanele afectate putand avansa cu precauţie către o manifestare sexuală normală.

Pentru fiecare din femeile din acest capitol recuperarea a insemnat confruntarea cu suferinţa, trecută şi prezentă, pe care a incercat s-o evite. Fiecare a dezvoltat, in copilărie, un stil de supravieţuire care cuprindea practica negării şi incercarea de a deţine controlul. La maturitate, acest stil le-a adus mari deservicii. De fapt, sistemul lor de apărare a constituit contribuţia majoră la suferinţa lor.

Pentru femeia care iubeşte prea mult, practica negării, eufemistic exprimată ca „ignorarea greşelilor lui" sau „păstrarea unei atitudini pozitive", ocoleşte, in avantajul ei, aspectul dansului in doi al felului in care defectele lui ii permit ei să-şi interpreteze rolurile familiare. Cand impulsul de a deţine controlul se ascunde sub masca „solicitudinii" şi

„incurajării", ea ignoră de fapt nevoia de superioritate şi putere pe care le implică acest tip de relație.
Trebuie să recunoaştem că practicarea negării şi controlului, oricum ar fi denumite, nu ne imbunătățesc sub nici o formă viața sau relațiile. Dimpotrivă, mecanismul negării ne conduce spre relații ce permit reinterpretarea compulsivă a vechilor lupte, iar nevoia de control ne ancorează acolo, in timp ce ne străduim să schimbăm pe altul, in loc să ne schimbăm noi.
Să revenim acum la basmul menționat la inceputul capitolului. După cum subliniam, „Frumoasa şi bestia" pare să fie un mijloc de perpetuare a convingerii că femeia are puterea de a transforma un bărbat dacă il iubeşte cu adevărat. La acest nivel de interpretare, basmul pare să susțină că negarea şi controlul sunt, ambele, metode de realizare a fericirii. Frumoasa, iubindu-1 necondiționat (negare) pe monstrul fioros, pare să aibă puterea de a-1 schimba (control). Această interpretare „pare" corectă pentru că se potriveşte rolurilor sexuale dictate de cultura noastră. Cu toate acestea, eu sunt de părere că această interpretare simplistă nu sesizează semnificația acestui basm, asupra căruia timpul nu şi-a pus amprenta. Faptul că basmul a supraviețuit nu e din cauză că promovează preceptele şi stereotipurile culturale ale vreunei epoci. El a invins timpul pentru că intruchipează o lege metafizică profundă, o lecție vitală despre cum să ne trăim viața ințelept şi just. E ca şi cum povestea ar conține o hartă secretă care, dacă suntem destul de ageri s-o descifrăm şi destul de curajoşi s-o urmăm, ne va arăta drumul spre o comoară - propria noastră „şi au trăit fericiți pană la adanci bătraneți".
Care este, aşadar, semnificația basmului? Este „acceptarea". Acceptarea este antiteza negării şi controlului. Este disponibilitatea de a recunoaşte realitatea şi de a-i permite să fie aşa, fără să avem impulsul de a o schimba. In asta constă fericirea, izvorată nu din manipularea condițiilor exterioare sau a oamenilor, ci din dezvoltarea unei păci interioare chiar in fața incercărilor şi dificultăților.
Amintiți-vă, Frumoasa din basm nu urmărea să transforme Bestia. Ea 1-a judecat in mod realist, 1-a acceptat aşa cum era şi 1-a apreciat pentru calitățile lui. N-a incercat să facă un prinț dintr-un monstru. Nu şi-a spus: „Voi fi fericită cand el nu va mai fi monstru!" Nu 1-a compătimit pentru felul cum arăta şi n-a căutat să-1 schimbe. in asta constă lecția. Datorită atitudinii ei de acceptare, el a fost „liber" să redevină ceea ce era de fapt. Faptul că eul său adevărat s-a intamplat să aibă infățişarea unui

Făt-Frumos (partener perfect pentru ea) demonstrează simbolic că „ea" a fost recompensată astfel pentru atitudinea ei de acceptare. Recompensa a constat intr-o viață bogată in impliniri, evidențiată de faptul că ea şi prințul „au trăit fericiți pană la adanci bătraneți".
Acceptarea unei persoane aşa cum e, fără să incerci s-o schimbi prin incurajări, manipulări sau coerciție, este o formă superioară de iubire, dar aproape inaccesibilă multora din noi. La baza tuturor

eforturilor noastre de a transforma pe cineva stă un motiv egoist, convingerea că dacă el se schimbă, vom fi fericite. E foarte bine să-ți doreşti să fii fericit, dar să plasezi sursa acestei fericiri in afara sinelui tău, in mainile altcuiva, inseamnă să eviți capacitatea şi responsabilitatea de a-ți schimba viața in bine. Ironia este că tocmai acceptarea noastră ii dă posibilitatea celuilalt să se schimbe, dacă o vrea cu adevărat. Să aruncăm o privire la ce se petrece in acest caz. Dacă partenerul unei femei are, de exemplu, o problemă cu impulsul de a munci asiduu, la nesfarşit, iar ea se plange şi se ceartă cu el din cauza orelor nesfarşite petrecute departe de casă, care este, de obicei, rezultatul?
EI petrece tot atata timp - sau chiar mai mult - departe de ea, simțindu-se indreptățit să facă astfel, ca să scape de veşnicele ei lamentări. Cu alte cuvinte, certandu-1 şi lamentandu-se, incercand să-1 schimbe, ii dă lui posibilitatea de a crede că problema dintre ei nu este „patima lui pentru muncă", ci cicăleala ei. Şi, intr-adevăr, nevoia ei de a-1 schimba poate deveni un factor care să contribuie la distanțarea lor afectivă, un factor tot atat de important ca şi obsesia lui de a munci. In efortul ei de a-1 forța să se apropie mai mult de ea, nu face decat să-1 indepărteze.
Dependența de muncă este o tulburare gravă, ca toate celelalte comportamente compulsive. Această dependență are un scop in viața soțului, protejandu-1, probabil, de apropierea şi intimitatea de care se teme şi anticipand răbufnirea unor sentimente supărătoare, in special a anxietății şi disperării. (Dependența de muncă este una din modalitățile folosite adeseori de bărbații din familiile cu disfucționalități pentru a se evita pe sine, după cum a iubi prea mult este unul din primele mijloace de evitare folosite de femeile din acest tip de familii.) Prețul pe care el il plăteşte pentru această atitudine de evitare este o existență unidimensională, care il impiedică să se bucure de viață. Dar el e singurul care poate judeca dacă prețul plătit e prea mare, şi e singurul care poate decide ce măsuri să ia, şi ce

riscuri să-şi asume ca să se schimbe. Sarcina soției sale este nu de a-i face ordine in viață, ci de a-şi face mai multă ordine in propria existență.
Majoritatea avem capacitatea de a fi infinit mai fericiți şi mai realizați ca indivizi, decat ne inchipuim. Adeseori, nu revendicăm această fericire pentru că ne imaginăm că suntem impiedicați de purtarea „altei persoane". Ignorăm obligația ce ne revine, de a ne dezvolta pe noi inşine in timp ce facem planuri şi manevre ca să schimbăm pe altcineva şi ne supărăm, ne descurajăm şi ne intristăm cand eforturile noastre eşuează. incercarea de a schimba pe cineva este frustrantă şi deprimantă, in timp ce exercitarea puterii (pe care o deținem deja) de a efectua schimbarea in propria noastră viață este insuflețitoare.
Pentru ca soția unui „impătimit de muncă" să fie liberă să trăiască o viață implinită, a ei şi numai a ei, proprie, indiferent de ce face soțul ei, ea trebuie să ajungă să ințeleagă că problema lui nu este a ei, că nu stă in

puterea ei, nu e datoria ei, şi nu are dreptul să-1 schimbe. Ea trebuie să invețe să respecte dreptul lui de a fi ceea ce este, oricat de mult ar dori ca el să fie altfel.
Doar cand ințelege aceasta, va fi liberă - liberă de resentimente față de absențele lui, liberă de vina de a nu fi in stare să-1 schimbe, liberă de povara strădaniilor de a schimba ceva ce nu poate fi schimbat. Cu mai puține resentimente şi o vină mai mică, ea va simți, poate, mai multă afecțiune pentru el şi pentru acele calități ale lui pe care ea le apreciază intr-adevăr.
Cand va renunța să mai incerce să-1 schimbe şi işi va redirecționa energia spre propriile ei interese, va cunoaşte ce inseamnă fericirea şi satisfacția, indiferent de comportamentul soțului. Ea va descoperi, probabil, că scopurile urmărite o satisfac intr-atat incat se poate bucura de o viață bogată şi recompensatorie, in absența soțului. Sau, pe măsură ce devine din ce in ce mai puțin dependentă de el in privința fericirii ei, ar putea decide că angajarea ei față de un partener absent este inutilă şi ar putea alege să-şi continue viața, eliberată de constrangerile unui mariaj nesatisfăcător. Nici una din aceste căi nu este posibilă atata timp cat ea vrea să-1 transforme pe partenerul ei ca să poată fi fericită. Pană cand nu-1 „acceptă" aşa cum e, va rămane ancorată intr-un entuziasm temporar, aşteptand ca el să se schimbe, inainte de a fi capabilă să-şi trăiască propria ei viață.
Cand femeia care iubeşte prea mult renunță la cruciada pe care

o poartă ca să-1 transforme pe bărbatul din viața ei, el rămane cu libertatea de a medita la consecințele comportamentului său. intrucat ea nu mai e frustrată şi nefericită, ci devine din ce in ce mai interesată de viață, se intensifică contrastul dintre viața ei şi viața lui. El se poate decide să lupte impotriva obsesiei sale şi să devină disponibil din punct de vedere fizic şi afectiv. Sau poate nu. Dar, indiferent de alegerea lui, acceptand bărbatul din viața ei aşa cum e, femeia va fi liberă, intr-un fel sau altul, să-şi trăiască propria viață - pană la adanci bătraneți.
134
135

8. Cand o dependență alimentează altă dependență

Există multă suferință in viață şi poate că singura suferință care poate fi evitată este cea care provine din incercarea de a evita suferința.
R.D.Laing

in cel mai rău caz, noi, femeile care iubim prea mult, suntem dependente de relațiile interumane, „dependente de bărbați", legate prin suferință, teamă şi dorințe neimplinite. Ca şi cum toate acestea n-ar fi de ajuns, bărbații nu sunt singurul lucru de care ne agățăm. Ca să blocăm cele mai profunde sentimente din copilărie, unele din noi dezvoltă dependența de substanțe chimice. in tinerețe sau la maturitate am putea incepe să facem abuz de alcool sau droguri, sau, tipic, pentru femeile care iubesc prea mult, de alimente. Mancăm prea mult sau prea puțin -sau amandouă - ca să ajustăm realitatea, să ne distragem atenția şi să amorțim golul emoțional imens din sufletul nostru.
Nu toate femeile care iubesc prea mult mănancă in exces, beau prea mult sau fac abuz de droguri, dar pentru cele care procedează astfel, recuperarea din dependența de relații trebuie să meargă mană in mană cu recuperarea din dependența față de substanța pe care o folosesc. Şi iată de ce: cu cat depindem mai mult de alcool, droguri sau alimente, cu atat simțim mai acut vina, ruşinea, teama, ura față de noi inşine. Din ce in ce mai singure şi mai izolate, am putea dori cu disperare liniştea pe care pare să ne-o promită relația cu un bărbat. Pentru că ne simțim ingrozitor cu noi inşine, dorim un bărbat care să ne facă să ne simțim mai bine. Pentru că nu ne iubim pe noi inşine, avem nevoie de el ca să ne convingă că putem fi iubite. Ne spunem chiar că alături de bărbatul potrivit, nu vom mai avea nevoie de alcool, droguri sau alimente. Folosim relațiile in acelaşi scop in care folosim substanțele aditive: ca să indepărtăm suferința. Cand relația eşuează, ne repezim la substanța de care am făcut abuz, tot ca să căutăm alinare. Se creează un cerc vicios cand dependența fizică de o

substanță este exacerbată de tensiunea unei relații bolnăvicioase, in timp ce dependența emoțională de o relație este intensificată de sentimentele haotice produse de dependența fizică. Folosim absența unui bărbat din viața noastră, sau viața alături de un bărbat nepotrivit, ca scuză pentru dependența de care suferim. Dimpotrivă, folosirea continuă a substanței chimice ne permite să tolerăm relația nesănătoasă, pentru că anihilează suferința şi ne smulge

motivația necesară schimbării. Dăm vina pe una din cauza celeilalte. Folosim una ca să ne ocupăm de a doua. Şi amandouă ne inlănțuie din ce in ce mai mult.
Atata timp cat suntem inclinate să scăpăm de noi inşine şi să evităm suferința, vom rămane bolnave. Cu cat ne străduim mai mult, cu cat căutăm mai multe căi de scăpare, cu atat ne imbolnăvim mai tare, pentru că amestecăm dependențele cu obsesiile. Descoperim că soluțiile noastre au devenit, in realitate, problemele noastre cele mai grave. Avand o uriaşă nevoie de alinare şi negăsind-o nicăieri, putem ajunge uneori chiar la o formă incipientă de nebunie.
- Sunt aici pentru că m-a trimis avocatul meu. Brenda făcu această mărturisire in şoaptă la prima noastră intalnire.
- Eu... eu... ştiți... am luat cateva chestii şi am fost prinsă, iar el s-a gandit că ar fi o idee bună să vin la consiliere... a continuat ea cu acelaşi aer conspirativ, că aş face impresie bună la tribunal dacă ar vedea că primesc ajutor pentru problemele mele.
N-am avut timp nici să dau din cap a ințelegere, că ea s-a grăbit să continue:
- Exceptand asta... eu... nu cred că am, intr-adevăr, vreo problemă. Am luat cate ceva din farmacia aia şi am uitat să plătesc. E destul de rău să creadă că le-am furat, dar, serios, mi-a scăpat din vedere. Cel mai rău lucru in toată povestea asta e ruşinea. Dar nu am nici o problemă in realitate, nu de genul celor pe care le au unii oameni.
Brenda reprezenta unul din cele mai dificile cazuri din activitatea mea de consiliere: o clientă care nu e destul de motivată ca să caute ea insăşi ajutorul nostru, care neagă că ar avea nevoie de ajutor, dar se află, totuşi, in cabinet, trimisă de altcineva care crede că sfatul unui consilier i-ar fi benefic.
In timp ce povestea cu respirația intretăiată, m-am trezit că nu-i mai ascult cascada de cuvinte care mă potopea. in schimb, o studiam pe vorbitoarea mea: era inaltă, cel puțin 1,75 m, slabă ca un fotomodel, cantărind cel mult 52 de kg. Purta o rochie elegantă, simplă, de mătase cărămizie, pusă in evidență de bijuterii masive din aur şi fildeş. Cu părul blond-auriu şi ochii

verzi ca smaraldul, ar fi trebuit să fie frumoasă. Avea tot ce era necesar, dar lipsea ceva. De atata incruntat, se crease o cută adancă verticală intre sprancene. Respira greu in timp ce vorbea, iar nările ii fremătau continuu. Părul, deşi tuns şi coafat cu grijă, era uscat şi lipsit de strălucire. Pielea ii era uscată şi lividă, in ciuda unui ten atrăgător. Buzele ar fi fost frumoase dacă nu şi le-ar fi strans tot timpul, făcandu-le să pară subţiri şi tivite. Cand zambea, işi dezvelea cu grijă dinţii, ca şi cum ar fi tras incet o perdea, iar cand vorbea, işi muşca foarte des buzele. Am inceput s-o suspectez de faptul că işi provoca deliberat starea de vomă, o suspectam de foame excesivă (bulimie) şi/sau inapetenţă (anorexie), din cauza aspectului pielii şi a slăbiciunii ei.

Femeile care suferă de tulburări de apetit simt frecvent impulsul de a fura; acesta era, deci, un alt indiciu. O bănuiam de asemenea de alcoolism. Din experienţa mea de terapeut, aproape toate clientele mele cu tulburări de apetenţă proveneau dintr-o familie cu un alcoolic, doi alcoolici (in special femeile bulimice) sau un alcoolic şi un hiper-sau hiporexic. Sunt foarte frecvente căsătoriile intre un hiper- sau hiporexic şi un alcoolic; nu e de mirare, din moment ce atatea femei bulimice sau anorexice sunt fiice de alcoolici, iar fiicele de alcoolici au tendinţa să se căsătorească cu alcoolici. Femeia cu dependenţă de alimente este hotărată să-şi ţină hrana, trupul şi partenerul sub un control strict, prin forţa voinţei sale. Ne aştepta o muncă grea, pe Brenda şi pe mine.

- Vorbeşte-mi despre tine, i-am cerut cu multă blandeţe, deşi ştiam ce va urma.

Cu siguranţă, multe din cele ce mi-a spus in acea primă zi au fosi minciuni: se simţea bine, era fericită, nu ştia ce se intamplase in magazin, nu-şi putea aminti nimic, nu mai furase niciodată inainte. A continuat spunandu-mi că avocatul ei era foarte drăguţ, cum eram şi eu de altfel, şi că nu vrea să se afle despre acest incident, pentru că n-ar inţelege nimeni aşa cum am făcut noi: avocatul şi eu. Flatarea era menită să mă convingă să pactizez cu ea, să fiu de acord că nu era nimic rău, să o susţin in legenda pe care o crease -că arestarea era o greşeală, un tertip al sorţii şi nimic mai mult.

Din fericire, am avut ceva timp intre prima intalnire şi data la care se judeca cazul ei şi, intrucat ştia că sunt in contact cu avocatul ei, a incercat să fie „o clientă bună". Şi-a respectat toate programările, iar după un timp a inceput chiar să fie mai sinceră in ceea ce o privea, impotriva voinţei ei. Mulţumesc lui Dumnezeu, cand s-a intamplat asta, a cunoscut alinarea care

vine o dată cu renunţarea la minciună. N-a trecut mult şi deja urma programul de terapie cel puţin in aceeaşi măsură pentru ea insăşi şi pentru efectul pe care acest fapt urma să-1 aibă asupra judecătorului care instrumenta cazul. Cand a fost condamnată (şase luni cu suspendare şi restituirea integrală a bunurilor furate, plus 40 de ore de muncă in folosul comunităţii, pe care le-a făcut la localul „Clubul Fetelor"), se străduia la fel de mult să devină sinceră, pe cat se străduise inainte să tăinuiască cine este şi ce făcuse.

Povestea adevărată a Brendei, pe care, iniţial, a dezvăluit-o ezitant şi prudent, a inceput să transpară la a treia noastră intalnire. Arăta obosită şi trasă la faţă, iar cand am comentat acest lucru, a recunoscut că avusese probleme cu somnul săptămana aceea.

- Care a fost cauza? am iscodit-o.

Mai intai a dat vina pe procesul care urma să aibă loc in curand, dar explicaţia nu suna pe deplin convingătoare, aşa că am iscodit-o mai departe:

- Te-a mai necăjit ceva săptămana aceasta?

A aşteptat puţin, muşcandu-şi buzele, cum o făcea de obicei - mai intai buza de sus, apoi pe cea de jos şi inapoi la buza de sus. Apoi, lăsand să-i scape cuvintele:

- I-am cerut, in sfarşit, soţului meu să plece... şi acum aş vrea să n-o fi făcut. Nu pot să dorm, nu pot să lucrez, sunt la pămant cu nervii. il uram pentru ce-mi făcea, afişandu-se cu fata aia de la birou, dar să mă descurc fără el e mai greu, decat să mă impac cu faptele lui. Acum nu ştiu incotro s-o iau şi mă intreb dacă, la urma urmei, n-a fost vina mea. intotdeauna mi-a spus că eu sunt de vină, că sunt prea rece şi distantă, că nu sunt femeia potrivită pentru el. Şi cred că avea dreptate. Eram furioasă şi retrasă mai tot timpul, dar era din cauză că mă critica mereu. ii spuneam: „Dacă vrei să fiu tandră cu tine, trebuie să te comporţi cu mine ca şi cand m-ai plăcea, şi să-mi vorbeşti frumos, in loc să-mi spui cat sunt de ingrozitoare, proastă şi urată". I s-a făcut imediat teamă, sprancenele inălţandu-se şi mai mult pe frunte, şi incepu să retragă ceea ce tocmai divulgase. Dand din mainile cu unghiile manichiurate, tăgădui:

- Nu suntem despărţiţi in adevăratul sens la cuvantului, trăim separat catva timp. Iar Rudy nu este chiar atat de sever cu mine, serios, presupun că o merit. Uneori vin obosită de la serviciu şi nu vreau să gătesc, mai ales că nu-i place cum gătesc. ii place atat de mult cum găteşte mama lui că e in stare să se ridice de la masă şi să plece la ea, şi nu mai vine acasă, decat la două noaptea. M-am săturat să tot incerc să-1 fac

fericit, cand oricum nu are nici un efect. Dar nu e chiar aşa de
rău. Alte femei o duc mai rău.
- Ce face pană la două? Nu poate să stea la mama lui atata
timp, am intrebat.
- Nici nu vreau să ştiu. Presupun că iese cu prietena lui. Dar numi
pasă. Mă simt mai bine cand mă lasă in pace. De multe ori
vine acasă pus pe ceartă - cand vine, intr-adevăr, acasă - şi mai
mult din această cauză - pentru că mă duc obosită la serviciu a
doua zi - decat din cauza faptelor lui - i-am spus să plece.
Iată o femeie hotărată să nu simtă şi să nu-şi devăluie
sentimentele. Faptul că ele strigau ca să se facă auzite nu
trezea in ea decat dorința de a crea noi neplăceri in viața ei, ca
să le inăbuşe strigătul.
După cea de-a treia şedință, l-am chemat pe avocatul ei şi i-am
spus să-i sugereze cu precauție Brendei, că e foarte important
pentru ea să continue consilierea cu mine. Aveam de gand sămi
incerc norocul cu ea şi nu voiam s-o pierd. La inceputul celei
de-a patra şedințe, am inceput s-o descos.
- Povesteşte-mi cum stai cu mancarea, Brenda, am rugat-o cat
mai bland cu putință. Ochii ei verzi s-au mărit de spaimă, i-a
pierit orice urmă de culoare de pe fața şi aşa palidă şi brusc, s-a
inchis in ea. Apoi ochii i s-au ingustat şi a zambit dezarmant.
- Cum adică cum stau cu mancarea? E o intrebare prostească! Iam
spus ce văzusem in infățişarea ei şi mă alertase şi i-am
explicat
etiologia tulburărilor de apetit. ințelegerea că e o boală de care
sufereau

multe, foarte multe alte femei a ajutat-o pe Brenda să vadă cu
ochi mai buni comportamentul ei compulsiv. Nu mi-a trebuit aşa
mult timp pe cat imi imaginasem, ca s-o fac să vorbească.
Povestea Brendei era lungă şi complicată, şi i-a trebuit destul
timp să separe realitatea de nevoia ei de a o distorsiona, invălui
şi disimula. Devenise atat de versată in disimulări că se
prinsese in plasa propriilor minciuni. Se străduise din răsputeri
să perfecționeze imaginea pe care o prezenta lumii, o imagine
care camufla teama, singurătatea şi golul ingrozitor din suflet. ii
era aproape imposibil să evalueze situația in care se afla, ca să
poată veni in intampinarea propriilor ei necesități. Iar
neimplinirile erau motivul pentru care simțea impulsul de a fura,
manca, de a voma şi manca iar, de a minți, incercand disperată
să-şi camufleze fiecare mişcare.
Mama Brendei fusese de asemenea bulimică - era supraponderală de
cand o ştia Brenda. Tatăl ei, un bărbat zvelt, vanjos şi energic,
indepărtat atat de infățişarea soției sale cat şi de religiozitatea

ei excentrică, işi bătuse joc in văzul lumii de jurămintele căsătoriei. Nimeni din familie nu se indoia că işi inşela soția şi nimeni nu aducea vreodată vorba despre asta. A şti era un lucru, a admite era cu totul altceva - o violare a acordului tacit al membrilor familiei: ce nu recunoaştem in auzul tuturor nu există pentru noi, ca familie, şi deci, nu ne poate indurera. A fost o regulă pe care Brenda a aplicat-o cu rigurozitate vieții ei. Dacă nu recunoştea că ceva nu mergea bine, atunci nimic nu mergea prost. Problemele nu existau, atata timp cat nu le dădeai glas. Nu e de mirare că se agăța cu tenacitate de minciunile şi născocirile care-i ruinau viața. Nu e de mirare nici că ii venea foarte greu să urmeze programul de terapie.

Brenda a crescut zveltă, viguroasă, ca tatăl ei şi liniştită că poate manca orice fără a se ingraşă ca mama ei. La varsta de 15 ani, corpul ei a inceput brusc să pună in evidență efectele cantităților enorme de mancare pe care le ingurgita. La 18 ani cantărea 109 kg şi era disperată cum nu fusese vreodată inainte. Tatăl ii arunca acum jigniri tinerei care fusese copilul lui favorit, spunandu-i că va deveni, in final, ca mama ei. E adevărat că nu i-ar fi spus cuvintele alea dacă n-ar fi fost beat, dar realitatea era că acum mai tot timpul era beat, chiar cand venea acasă, deşi şi asta se intampla foarte rar.

Mama se ruga şi-L lăuda pe Domnul, tata bea şi o inşela pe mama, iar Brenda se indopa, incercand să nu simtă cum o inundă panica.

Plecată de acasă pentru prima dată, ca studentă la colegiu, şi simțindu-se teribil de singură fără mama şi tata pe care ii regreta acum, a făcut o descoperire incredibilă. Singură in camera ei, in toiul unei mese imbelşugate, şi-a dat seama că poate vomita tot ce mancase, şi că astfel, nu va mai fi pedepsită pentru consumul enorm de mancare, ingrăşandu-se. Fu atat de uimită de controlul pe care simțea că il are

acum asupra greutății sale, că a inceput să țină regim şi să vomite tot ce manca. Trecea acum de la etapa bulimică la etapa anorexică a tulburării ei de apetență.

in anii care au urmat, Brenda a trecut prin perioade de obezitate alternativ cu perioade de slăbire extremă. N-a trăit, in tot acest timp, nici măcar o zi, eliberată de obsesia ei față de mancare. Se trezea in fiecare dimineață cu speranța că azi va fi altfel decat ieri şi se ducea Ia culcare in fiecare noapte cu hotărarea de a fi „normală" maine, adesea doar ca să se scoale in miez de noapte gata de o nouă ghiftuială. Brendei ii era imposibil să ințeleagă ce se intampla cu ea. Nu ştia că are o tulburare de apetit, adeseori prezentă la fiicele de alcoolici sau la copiii

persoanelor bulimice sau anorexice. N-a înțeles că şi ea şi mama ei sufereau de o dependență alergică la anumite alimente, aproape comparabilă cu dependența alergică a tatălui ei la alcool. Nici unul nu putea ingera un strop din substanța respectivă, fără a declanşa un nesaț mai mare, şi mai mare, tot mai mare. La fel ca relația tatălui ei cu alcoolul, relația Brendei cu alimentele, in special cu tot ce insemna produs de patiserie, consta intr-o luptă indelungată de a controla substanța care, in realitate o controla ea pe ea.
A continuat să-şi provoace starea de vomă mulți ani după ce a „inventat" procedura in colegiu. Izolarea şi secretomania ei au devenit din ce in ce mai cuprinzătoare şi mai adanci, iar in multe privințe, comportamentul ei a fost susținut de familie şi de boala insăşi. Familia Brendei nu voia să audă nimic din partea ei, nimic la care să nu se poată replica: „O, dar e minunat, draga mea." Nu era loc pentru durere, teamă, singurătate, sinceritate, nu era loc pentru adevărul despre ea şi viața ei. Cum ei ocoleau adevărul cu incăpățanare, se înțelegea că şi ea trebuie să facă la fel şi să nu clatine barca. Cu ajutorul complicității tacite a părinților ei, Brenda s-a scufundat tot mai adanc in minciuna care reprezenta viața ei, dar cu certitudinea că dacă reuşeşte să arate foarte bine in exterior, totul va fi in regulă - sau cel puțin liniştit - in interior.
Chiar atunci cand ani intregi infățişarea ei a fost ținută sub control, neliniştea interioară nu putea fi ignorată. Deşi făcea tot ce era posibil ca să arate bine - haine foarte elegante asortate cu cel mai modern machiaj şi cea mai sofisticată coafură - nu era suficient ca să adoarmă teama şi să umple golul din suflet. Pe de o parte din cauza sentimentelor pe care refuza să le recunoască, pe de alta, din cauza subminării sistemului nervos, efect al malnutriției auto-impuse, starea mentală a Brendei era dominată de dezorientare, anxietate, morbiditate şi obsesie.
in incercarea de a găsi modalitatea de eliberare din marasmul interior, Brenda, urmand modelul mamei ei, a căutat alinare la un grup religios intalnit in campus. in acest grup 1-a intalnit, in ultimul ei an de studiu, pe viitorul soț, Rudy, un fel de eminență cenuşie care a fascinat-o cu atat mai mult cu cat era foarte misterios. Brenda era obişnuită cu secretele, iar el avea o grămadă. in poveştile pe care le spunea şi numele pe care le arunca neglijent erau aluzii la faptul că fusese implicat in activități de

pariuri in New Jersey, oraşul său natal. Făcea destul de vag aluzii la . sumele uriaşe de bani pe care le caştigase şi le cheltuise, la maşini şi femei strălucitoare, cluburi de noapte, băuturi şi

droguri. Şi iată-1, aici şi acum, metamorfozat intr-un student conştiincios, locuind in campusul unui colegiu liniştit şi activand intr-un grup religios de tineri, după ce-şi lăsase in urmă trecutul pentru a căuta ceva mai bun. Faptul că plecase in grabă de acasă şi constrans de imprejurări, era dovedit de intreruperea oricărei legături cu familia sa, dar Brenda a fost atat de impresionată de trecutul lui intunecat, misterios şi de incercările lui aparent sincere de a se schimba, că n-a mai fost nevoie să-i ceară alte explicații despre faptele din trecutul lui. in definitiv, avea şi ea propriile ei secrete.
Astfel că aceşti doi oameni, care pretindeau a fi ce nu erau, el - un fugar sub masca unui băiat de cor, ea - dependentă de alimente, dar imbrăcată după ultima modă, s-au indrăgostit fiecare de imaginea iluzorie a celuilalt. Acel cineva iubea ceea ce ea pretindea a fi: iată soarta pecetluită a Brendei. Acum era obligată să continue minciuna, chiar şi in propria ei casă. Mai multă tensiune, mai mult stres, mai mare nevoie de a manca, vomita şi de a se ascunde.
Abstinența lui Rudy de la țigări, alcool şi droguri a durat pană ce a aflat că familia lui s-a mutat in California. Hotărand că distanța geografică dintre el şi trecutul său era suficientă pentru a se putea intoarce in siguranță şi la familie şi la vechile deprinderi, a impachetat totul, inclusiv pe noua sa soție, Brenda, şi a pornit-o spre vest. Nici nu trecuse bine granița primului stat, că personalitatea lui a inceput să se schimbe, revenind Ia ceea ce fusese inainte să-1 intalnească Brenda. Camuflajul ei a durat mai mult, pană ce ea şi Rudy s-au mutat la părinții lui. Cu atata lume in casă, i-a fost imposibil să continue practica vomei auto-induse. in timp ce ii era din ce in ce mai greu să ascundă cantitățile industriale de mancare, acestea au luat avant din cauza stresului creat de condițiile de viață şi greutatea Brendei a inceput să urce vertiginos. S-a ingrăşat rapid cu 23 kg, frumoasa soție a lui Rudy dispărand intre faldurile venerabile ale trupului Brendei care se ingraşă văzand cu ochii. Simțindu-se inşelat şi furios, Rudy o lăsa acasă şi pleca să bea şi să caute o femeie a cărei infățişare s-o completeze pe a sa, aşa cum făcea altădată Brenda. Cuprinsă de disperare, ea manca şi mai mult, promițandu-şi sieşi şi lui Rudy că ar deveni la fel de zveltă ca inainte, cu condiția să aibă o casă doar a lor - era tot ce avea nevoie. Cand, in fine, au avut casa lor in oraş, greutatea Brendei a inceput, bineințeles, să scadă pe cat de vertiginos urcase, numai că Rudy stătea prea puțin pe acasă ca să observe. A rămas insărcinată, iar patru luni mai tarziu a avortat, in timp ce Rudy işi petrecea noaptea pe undeva.
Acum Brenda era deja convinsă că totul se intampla numai din cauza ei. Omul care fusese altădată normal şi fericit şi care ii

impărtăşise valorile şi convingerile era o persoană diferită acum, o persoană pe care nu o cunoştea şi nu o plăcea. Se certau din cauza purtării lui şi a cicălelii ei.

Ea incerca să nu-1 bată la cap, sperand că purtarea lui se va schimba. Dar n-a fost aşa. Ea nu era grasă ca mama ei, şi totuşi, el alerga după alte femei, la fel ca tatăl ei. Neputinţa de a-şi pune ordine in viaţă o panica.
Brenda furase in adolescenţă, nu impreună cu prietenii, intr-un asalt colectiv asupra prăzii lumii adulte, ci singură, in taină şi rareori păstrand, sau folosind lucrurile furate. Acum, in timpul căsătoriei nefericite cu Rudy, a inceput să fure din nou, deposedand, simbolic, lumea, de ceea ce ii fusese refuzat: iubire, sprijin, inţelegere şi acceptare. Dar furtul nu făcea decat să o izoleze şi mai mult, să-i dea incă un secret de păzit, incă o sursă de ruşine şi vinovăţie. intre timp, „ambalajul" exterior devenea - din nou - cel mai important sistem de apărare al Brendei impotriva descoperirii a ceea ce era de fapt - o persoană slabă, temătoare, secătuită şi singură. Era din nou zveltă şi şi-a luat o slujbă, in primul rand ca să işi poată procura toaletele scumpe pe care şi Ie dorea. Pe unele le-a prezentat, şi a sperat ca Rudy să fie mandru de ea. Deşi el se lăuda cu soţia lui manechin, nu s-a obosit niciodată să vină s-o vadă pe scenă. Pentru că Brenda alerga la Rudy după apreciere şi aprobare, incapacitatea lui de a i le oferi a avut drept rezultat scăderea drastică a respectului ei de sine şi aşa destul de redus. Cu cat ii oferea mai puţin, cu atat ea ii cerea mai mult. S-a străduit să-şi imbunătăţească infăţişarea, dar simţea că ii lipseşte acel element misterios-atractiv pe care brunetele cu care umbla Rudy păreau să-1 emane fără nici un efort. A tras de ea să slăbească şi mai mult, pentru că a fi slabă insemna a fi perfectă. A devenit o perfecţionistă şi in privinţa gospodăriei, fiind rapid acaparată de comportamentul ei obsesiv-compulsiv: curăţenie, furt, mancat, vomat, in timp ce Rudy se imbăta şi umbla după femei, Brenda deretica pană noaptea tarziu, dar se arunca imediat in pat şi se prefăcea că doarme dacă-i auzea maşina intrand in garaj.
Rudy critica pretenţiile ei de curăţenie şi distrugea cu nervozitate efectele muncii ei elaborate, atunci cand venea acasă, mai devreme sau mai tarziu, cu rezultatul că Brenda nu avea răbdare să aştepte pană pleca, pentru a curăţa şi aranja ce stricase el. Cand el pleca să bea şi să petreacă, ea se simţea uşurată. Totul devenea din ce in ce mai innebunitor.
Arestarea ei in farmacie a fost, fără indoială, o binecuvantare in sensul că a dat naştere crizei care a adus-o la şedinţele de

consiliere, unde a inceput să realizeze ce devenise viața ei. Dorea să se despartă de Rudy de mult, dar nu era in stare să plece din cauza compulsiei de a remedia o relație perfecționandu-se pe sine. Paradoxal, cu cat ea se indepărta mai mult de el, cu atat mai pasionat o urmărea el, telefonandui, trimițandu-i flori, apărand pe neaşteptate unde lucra ea, fluturand bilete la un concert. Colegii de serviciu, care-1 cunoscuseră in timp ce el juca acest rol, erau de părere că Brenda greşea părăsind un bărbat adorabil, devotat, ca el. I-au trebuit două reconcilieri, ambele pline de speranță şi ambele urmate de despărțiri dureroase, ca să ințeleagă că Rudy dorea doar ce nu putea avea. O dată ce reincepeau să trăiască alături, ca soț şi soție, afemeiatul

din Rudy o lua de la capăt. La a doua despărțire, Brenda i-a spus că bănuieşte că el are probleme cu băutura şi drogurile. Rudy a incercat să-i dovedească că nu are dreptate. Două luni n-a pus nimic in gură. S-au impăcat din nou, iar cu ocazia primei certe, cateva zile mai tarziu, s-a imbătat şi a a lipsit toată noaptea. După această intamplare, Brenda, ajutată de terapie, a ințeles modelul in care erau prinşi amandoi. Rudy folosea turbulența deliberat creată in relația sa cu Brenda ca să camufleze şi să justifice dependența lui față de băutură, droguri şi femei. in acelaşi timp, Brenda folosea tensiunea enormă generată de relația lor ca scuză pentru a ceda şi a se complăcea in bulimia ei, ca şi in alte comportamente compulsive. Fiecare il folosea pe celălalt ca să evite să se gandească la propria sa persoană şi la dependența de care suferea. Cand a recunoscut acest lucru, Brenda a fost capabilă să renunțe la speranța de a avea un mariaj fericit cu Rudy. Recuperarea Brendei a implicat trei elemente, foarte importante şi foarte necesare. A urmat terapia, a participat la Al-Anon ca să trateze alcoolismul ei de-o viață şi, in fine, după alinarea care vine o dată cu capitularea, s-a pierdut printre Obezii Anonimi unde a primit ajutor şi sprijin pentru a-şi trata tulburarea de apetit. Implicarea in O. A. a constituit pentru Brenda cel mai important factor din recuperarea sa, dar şi cel căruia i-a rezistat cel mai tare la inceput. Mancatul, vomatul şi răbdatul de foame compulsiv alcătuiau cea mai gravă şi mai profundă problemă a ei, procesul primar al bolii ei. Obsesia față de alimentație ii acapara toată energia solicitată de stabilirea unei relații sănătoase cu ea insăşi şi cu ceilalți. Pană ce n-a reuşit să pună capăt obsesiei față de greutatea ei, alimentația, caloriile, regimul de slăbire, etc, Brenda nu a fost capabilă să se emoționeze de nimic, decat de mancare, şi nici să fie sinceră cu

sine şi cu alții.
Atata timp cat sentimentele ii erau amorțite de tulburarea de apetit, nu putea incepe să-şi poarte de grijă, să ia singură decizii înțelepte sau să-şi trăiască, cu adevărat, viața. in schimb, mancarea era viața ei, şi in multe privințe, asta era singura viață pe care o dorea. Deşi disperată, lupta de a deține controlul asupra alimentației era mai puțin amenințătoare, decat lupta pe care o avea de purtat cu sine insăşi, cu familia, cu soțul. Deşi işi fixase un program pe ore cu ce trebuia să mănance şi ce nu, Brenda nu stabilise limite şi pentru ce aveau voie alții să-i facă sau să-i spună. Pentru a se insănătoşi, ea trebuia să definească limita unde se opreau ceilalți şi de unde incepea independența ei. Era, de asemenea necesar să invețe să se supere pe ceilalți, nu doar pe ea insăşi - stare care se cronicizase intre timp.
La O.A. Brenda incepu să practice sinceritatea pentru prima dată după mulți, foarte mulți ani. in definitiv, ce rost avea să-i mintă pe cei care o ințelegeau şi o acceptau aşa cum era, cu comportamentul şi faptele ei? in schimbul sincerității ei, primi forța vindecătoare a acceptării de către cei ca ea. Asta i-a dat curajul de a lărgi cercul sincerității ei dincolo de programul de la O.A., la familie şi prieteni, la potențialii parteneri.
I 143
FENCI CARE IUBESC PREA MULT
Al-Anon a ajutat-o să ințeleagă ce generase problemele ei in copilărie şi i-a oferit instrumentele pentru a ințelege atat tulburările compulsive ale părinților ei, cat şi felul cum s-au răsfrant asupra ei. Acolo a invățat cum să stabilească o relație normală cu părinții ei.
Rudy a procedat la o nouă căsătorie, in momentul cand s-a pronunțat divorțul, chiar dacă a sunat-o pe Brenda cu o seară inainte de nuntă şi i-a spus că, de fapt, o vrea numai pe ea. Convorbirea aceea a facut-o pe Brenda să ințeleagă şi mai bine că Rudy era incapabil să-şi onoreze angajamentele, că simțea, permanent, nevoia să găsească o modalitate de a scăpa de relația in care se implicase. La fel ca tatăl ei, era un afemeiat căruia ii plăcea să aibă şi o soție şi o amantă.
Brenda a mai invățat că trebuia să mențină o distanță considerabilă, atat geografică cat şi emoțională, intre ea şi familia ei. Cele două vizite acasă, ambele soldate cu reactivarea temporară a sindromului indopării şi purgației, au invățat-o că nu e incă pregătită să stea cu familia ei fără a apjela iar la vechile deprinderi de evitare a tensiunii.
insănătoşirea a devenit prima ei prioritate, dar se mira continuu cat de dificilă era provocarea şi cat de puține capacități avea ca s-o infrunte. Umplerea vieții ei cu o muncă plăcută, cu noi

prieteni şi noi preocupări a fost un proces lent, cu paşi mici. Pentru că nu prea ştia ce inseamnă să fii fericită, liniştită şi impăcată, a fost nevoită să evite orice problemă care ar fi readus vechiul, familiarul sentiment al nebuniei.
Brenda continuă să participe la O.A., Al-Anon, şi uneori la şedinţele de terapie cand simte nevoia. Nu mai este atat de slabă, dar nici la fel de grasă ca inainte. „Sunt normală", strigă ea, capabilă, acum, să radă de ea insăşi, ştiind insă că nu va fi aşa niciodată. Tulburarea de apetit este o boală care ţine toată viaţa şi care trebuie privită cu respect, deşi acum nu-i mai sufocă sănătatea fizică şi mentală ca in trecut.
Recuperarea Brendei este incă fragilă. E nevoie de timp indelungat inainte ca modul sănătos de viaţă să fie resimţit ca fiind corect şi nu forţat. Ar putea să recadă in deprinderea de a se feri de sine şi de sentimentele ei, mancand compulsiv şi lăsandu-se obsedată de o relaţie nesănătoasă. Conştientă de asta, Brenda işi condiţionează relaţiile, nefixand niciodată o intalnire, de exemplu, care se suprapune cu o şedinţă la O. A. sau Al-Anon. insănătoşirea este extrem de preţioasă pentru ea şi nu vrea s-o pună in pericol. După cum spune ea:
- Mi-am făcut un obicei din a nu mai avea secrete, pentru că din cauza lor, in primul rand, m-am imbolnăvit. Acum dacă fac cunoştinţă cu un bărbat şi-mi dau seama că relaţia are şanse, ii vorbesc despre boala mea şi despre cat de important este programul Al-Anon pentru mine. Dacă nu poate suporta sau nu poate inţelege adevărul despre mine, consider că este problema lui, nu a mea. Nu mai caut să mă intorc pe dos ca să fac plăcere unui bărbat. Priorităţile mele sunt altele astăzi. insănătoşirea mea e pe primul loc. Altfel, nu voi avea nimic de oferit nimănui.

9. Să mori din dragoste

Purtăm cu toţii, fiecare in parte, o groază in suflet. Dacă te căsătoreşti ca să scapi de ea, vei reuşi doar să uneşti groaza ta cu a altcuiva; şi căsătoria va fi a lor, tu vei sangera şi vei numi asta iubire.
MlCHAEL VeNTURA
„Dans de umbre In zona căsătoriei"

Fumand ţigară de la ţigară, cu umerii drepţi şi incordaţi şi picior peste picior, Margo işi legăna piciorul in ritm alert, iar talpa tresărea Ia capătul fiecărei oscilaţii. Şedea puţin aplecată in faţă şi se uita pe fereastra sălii de aşteptare la una din cele mai frumoase privelişti din lume. Acoperişul de ţiglă roşie al Santei Barbara se ridica pe dealurile albăstrui şi purpurii deasupra oceanului, dar scena, molcom stropită cu roz şi auriu in dupăamiaza de vară, nu imprumuta nimic din seninătatea stilufui spaniol chipului ei. Arăta ca o femeie grăbită, şi chiar aşa era.

Am invitat-o in cabinet şi a intrat repede, păcănind cu tocurile in parchet, s-a aşezat, tot pe marginea scaunului şi m-a străfulgerat cu privirea.
- Cum să fiu sigură că mă poți ajuta? N-am mai făcut asta, să vin să vorbesc cu cineva despre viața mea. Cum pot să fiu sigură că nu-mi pierd timpul şi banii?
Ştiam că ascundea şi o altă intrebare:
- Cum să fiu sigură că pot să am incredere in solicitudinea ta dacă-ți dezvălui cine sunt? Am incercat să-i răspund la ambele intrebări.
- Nu poți să faci terapie fără timp şi bani. Dar oamenii nu vin niciodată la prima şedință dacă nu se intamplă ceva foarte dureros sau foarte inspăimantător cu ei, ceva ce au incercat din răsputeri să rezolve, dar n-au reuşit. Nimeni nu vine din intamplare la terapeut. Sunt sigură că te-ai gandit mult inainte de a te hotări să vii.
Acuratețea cuvintelor mele a părut s-o calmeze intrucatva, căci s-a rezemat de spătarul scaunului cu un oftat.
- Ar fi trebuit, probabil să fac asta acum cincisprezece ani, mai inainte chiar, dar de unde să ştiu că am nevoie de ajutor? Credeam că n-am nimic. Şi, intr-un anumit fel, n-aveam... nu am nimic. Am o slujbă bună şi caştig destui bani ca jurist.
Se opri brusc, continuand apoi, ganditoare.
- Uneori mi se pare că trăiesc două vieți. Mă duc la serviciu, sunt energică şi eficientă, respectată. Oamenii imi cer sfatul şi mă incarcă de responsabilități, şi mă simt matură, capabilă şi sigură de mine.

Ridică privirea in tavan şi inghiți ca să-şi stăpanească tremu'rul din glas.
- Apoi vin acasă, iar viața mea pare a fi un roman fără sfarşit. E aşa de anostă, că dacă ar fi o carte, n-aş citi-o. Genul siroposvascos, ştii? Dar iată-mă prinsă şi obligată s-o trăiesc. Am fost măritată deja de patru ori şi n-am decat 35 de ani. Numai 35\ Doamne, mă simt aşa bătrană, incepe să mi se facă teamă că n-am să-mi pun niciodată ordine in viață, că timpul mi se scurge printre degete. Nu mai sunt tanără şi nici aşa frumoasă. Mi-e teamă că n-o să mă mai vrea nimeni, că am pierdut toate trenurile şi va trebui să răman singură toată viața.
Teama din glas era dublată de ridurile de pe frunte, săpate de ingrijorare. inghiți in sec de mai multe ori şi clipi repede.
- Mi-ar fi greu să spun care mariaj a fost mai prost. Toate au fost un dezastru, dar fiecare in alt fel.
- M-am căsătorit cand aveam 20 de ani. Cand l-am cunoscut pe primul meu soț, ştiam că e de nestăpanit. M-a inşelat inainte de

căsătorie, şi m-a inşelat şi după aceea. Am crezut că, insurat fiind, va fi altceva, dar n-a fost aşa. Cand s-a născut fiica noastră, am fost convinsă că asta il va mai linişti puțin, dar efectul a fost total opus. Lipsea de acasă şi mai mult. Cand era acasă, se purta ca un ticălos. L-am lăsat să țipe la mine, dar cand am văzut cum o pedepseşte pe Autumn fără motiv, am intervenit. Cand nici asta n-a mai dat rezultate, mi-am luat copilul şi am plecat. Nu mi-a fost uşor, pentru că era micuță, iar eu trebuia să-mi găsesc o slujbă. El nu ne-a ajutat financiar niciodată şi mi-era teamă că o să-mi facă necazuri pentru că nu anunțasem procurorul de district sau ceva de genul acesta. Nu mă puteam intoarce nici la familia mea, pentru că şi acolo era la fel. Mama era maltratată de tata, fizic şi verbal, şi la fel şi noi copiii. Mereu fugeam de acasă cand eram copil. Ultima dată am fugit de tot şi m-am măritat ca să scap de acolo şi sigur, nu aveam nici cea mai mică intenție să mă intorc.

- Mi-au trebuit doi ani de cand fugisem de acasă ca să-mi iau inima in dinți şi să divorțez de primul meu soț. Nu m-am putut despărți de el, pană n-am găsit un alt bărbat. Avocatul care a instrumentat divorțul meu a sfarşit prin a se insura cu mine. Era puțin mai in varstă decat mine şi divorțase de curand. Nu cred că eram indrăgostită de el, dar voiam să fiu şi m-am gandit că uite, cineva poate să aibă grijă de Autumn şi de mine. Vorbea deseori despre faptul că vrea să inceapă o viață nouă, să-şi intemeieze o nouă familie, alături de cineva pe care să-1 iubească. Presupun că mă simțeam flatată că gandeşte aşa despre mine. Ne-am căsătorit in ziua in care s-a pronunțat divorțul. Totul avea să fie bine acum, eram sigură. Am inscris-o pe Autumn la grădiniță şi mi-am reluat cursurile. imi petreceam după-amiezile cu fiica mea, apoi pregăteam cina şi plecam la cursurile serale. Dwayne stătea serile cu Autumn şi lucra la cazurile lui. Apoi, intr-o dimineață, cand eram singure, Autumn mi-a povestit ceva din care am ințeles că ceva ingrozitor, ceva sexual se petrecea intre ea şi Dwayne. Bănuiam

că sunt insărcinată, dar am aşteptat pană a doua zi, ca şi cand totul ar fi fost normal şi, după ce Dwayne a plecat la serviciu, am pus-o pe fiica mea şi tot ce era al nostru in maşină, şi am plecat. I-am lăsat un bilet in care-i scriam ce-mi spusese Autumn şi-1 avertizam să nu incerce să ne găsească, fiindcă am să dezvălui ce i-a făcut. Mi-era aşa de teamă că ne va găsi şi ne va sili să ne intoarcem, că am hotărat, dacă eram insărcinată, să nu-i spun, nici să-i cer ceva. Nu voiam decat să ne lase in pace.

- A aflat unde locuiam, bineințeles, şi mi-a trimis o scrisoare,

fără nici un cuvant despre Autumn. in schimb, mă invinovăţea că fusesem rece şi indiferentă cu el, că-1 lăsam singur acasă cand plecam, seara, la şcoală. M-am simţit vinovată din cauza asta mult timp, gandindu-mă că tot ce i se intamplase lui Autumn fusese din vina mea. Crezusem că fac totul pentru ca fiica mea să fie in siguranţă, cand de fapt, o pusesem intr-o situaţie oripilantă. La amintirea acelei perioade, o expresie de groază trecu, ca o umbră, peste chipul lui Margo.
- Am avut noroc şi am găsit o cameră intr-o casă unde mai locuia o tanără mămică. Amandouă ne căsătoriserăm prea devreme şi proveneam din familii nefericite. Taţii noştri semănau foarte bine şi, la fel, primii noştri soţi. Ea avea un singur „fost", insă. Margo scutură din cap şi continuă:
- in sfarşit, stăteam cu copiii pe rand, ceea ce ne-a dat posibilitatea amandurora să ne continuăm studiile şi să ne şi distrăm. Am cunoscut, atunci, mai multă libertate decat avusesem vreodată inainte, deşi am aflat că eram insărcinată. Dwayne nu aflase incă şi nici nu i-am spus vreodată. imi aminteam toate poveştile lui avocăţeşti despre cum putea să facă necazuri oamenilor cu legea şi ştiam că mi-ar fi făcut şi mie la fel. Nu mai voiam să am de-a face cu el. inainte de a mă mărita cu el, poveştile acelea mă făcuseră să cred că e puternic. Acum mă umpleau de frică.
- Susie, colega mea de cameră, m-a invăţat cum să nasc uşor şi iat-o apărand pe cea de-a doua fiică a mea, Daria. Pare o nebunie ce spun, dar aceia au fost cei mai frumoşi ani din viaţa mea. Eram sărace, mergeam la cursuri, munceam, aveam grijă de copii, cumpăram haine de mana a doua şi alimente ieftine. Dar eram libere.
Dădu din umeri.
- Şi totuşi, ceva mă neliniştea. Voiam să fie un bărbat in viaţa mea. Nutream speranţa să găsesc pe cineva care să-mi facă viaţa aşa cum mi-o doream. La fel simt şi acum. De-aia sunt aici. Vreau să invăţ cum să găsesc pe cineva potrivit pentru mine. Pană acum n-am prea ştiut cum.
Chipul lui Margo, incordat, incă frumos, deşi dureros de slăbit, mă privea rugător. N-aş putea să o ajut să-1 găsească pe Dl. Perfecţiune? Asta era intrebarea care i se citea pe faţă, motivul prezenţei ei aici.
Continuă cu „saga" ei. Următorul pe lista ei maritală a fost Giorgio, care conducea un Mercedes Benz alb, decapotabil, şi işi caştiga existenţa

vanzand cocaină celor mai bogate nasuri aristocrate din Montecito. Cu Giorgio a fost, de Ia bun inceput, o cursă in

montagne russe. Curand de tot, Margo nu mai făcea deosebirea intre structura chimică a drogului pe care el i-1 procura cu mărinimie, şi cea a relației ei cu acest bărbat brunet şi periculos. Viața, curgand acum cu viteză, devenise, brusc, fascinantă. Dar ii venea j*reu şi fizic, şi afectiv, s-o suporte. O lăsau nervii, din ce in ce mai mult. Ii certa pe copii din orice fleac. Certurile frecvente cu Giorgio degenerau in bătăi. La capătul unei alte lamentări nesfaşite despre indiferența, infidelitatea şi activitățile lui ilegale, Margo a rămas şocată cand Susie i-a dat un ultimatum: lasă-1 pe Giorgio sau pleci din casă. Susie se săturase s-o asculte şi s-o vadă aşa. Nu era bine nici pentru Margo nici pentru copii. Margo, exasperată, a fugit in brațele lui Giorgio. El o lăsă să se mute impreună cu fetițele in casa lui, unde işi desfăşura toate afacerile, cu condiția ca aranjamentul să fie temporar. Curand după aceea, a fost arestat pentru vanzare de droguri. inainte de proces, Margo şi Giorgio sau căsătorit, deşi relația lor ajunsese, in acel moment, pe punctul de a exploda.

Explicația hotărarii ei de a se mărita a treia oară o constituie insistențele lui Giorgio, căci, fiind soția lui, nu i se putea cere să depună mărturie impotriva lui. Tentația de a depune mărturie era o posibilitate clară, dată fiind natura explozivă a relației lor, şi tenacitatea procurorului. O dată căsătoriți, nerecunoscătorul Giorgio refuză să mai aibă relații sexuale cu ea, pentru că, zicea el, se simțea prins in cursă. Căsătoria a fost anulată, nu inainte ca Margo să-1 intalnească pe numărul 4, un bărbat cu patru ani mai tanăr decat ea, care nu lucrase niciodată pentru că studiase tot timpul. Ea işi spuse că studentul ăsta conştiincios e tocmai ce-i trebuia, ca să trăiască singură. Margo a muncit şi 1-a intreținut şi pe el, pană cand a părăsit-o pentru o sectă religioasă. in timp ce era căsătorită cu el, ea a primit o moştenire considerabilă la moartea unei rude de-a ei, moştenire pe care i-a dat-o soțului ei, ca să-i dovedească loialitatea, increderea şi dragostea ei (pe care el le punea mereu sub semnul intrebării). El a donat aproape toți banii acelei secte, după care i-a spus răspicat lui Margo că nu mai vrea să fie insurat cu ea, că ea nu are ce căuta in secta lor, invinovățind-o că mariajul lor a eşuat din cauza „firii ei lumeşti".

Toate aceste evenimente lăsaseră răni adanci asupra lui Margo şi totuşi dorea cu disperare să-1 intalnească pe numărul 5, fiind convinsă că, de data asta, totul are să fie bine, de-ar putea doar să găsească bărbatul potrivit. A venit la terapie trasă la față, cu ochii in fundul capului, temandu-se că şi-a pierdut frumusețea şi că n-o să mai atragă nici un bărbat. Era departe de a realiza modelul - de-o viață - al relației ei cu bărbați imposibili, in care nu avea incredere şi pe care nu-i plăcea. Deşi era de acord că

nu avusese noroc in alegerea soților ei, nu era conştientă de faptul că propriile ei nevoi o atrăseseră in capcana căsătoriilor ei catastrofale.
Tabloul pe care-1 infățişa era alarmant. JPe langă că era foarte slabă (ulcerul transformase orice masă intr-o tortură autoimpusă, şi asta in

rarele ocazii cand avea poftă de mancare), Margo prezenta şi alte simptome de nervozitate, legate de stres. Era palidă (ceea ce confirma faptul că era anemică), işi rodea unghiile, iar părul ii era uscat şi lipsit de strălucire. Avea frecvent probleme cu eczeme, diaree şi insomnie. Tensiunea arterială era prea mare pentru varsta ei, iar nivelul de energie era alarmant de scăzut.
- Uneori asta e tot ce pot să fac, să mă scol şi să mă duc la serviciu. Mi-am luat tot concediul medical şi am stat acasă, şiam plans. Mă simt vinovată dacă plang cand sunt copiii acasă; mă simt mai uşurată dacă mă descarc cand sunt plecați la şcoală. Nu ştiu cat o s-o mai duc aşa. .
Povesti că amandouă fetițele au probleme Ia şcoală, şi cu invățatul şi cu purtarea. Acasă se certau tot timpul, iar ea işi pierdea repede răbdarea cu ele. Apela incă frecvent la cocaină pentru a-şi „ridica" moralul, obicei pe care-1 păstrase din perioada petrecută cu Giorgio şi care o afecta acum şi fizic şi financiar.
Nici unul din toți aceşti factori, insă, nu o tulbura pe Margo mai mult decat faptul că nu era ataşată de nimeni. Din adolescență nu mai trăise singură, fără un bărbat in viața ei. Copil fiind, purtase bătălia cu tatăl ei, la maturitate repeta lupta cu fiecare partener pe care-1 avusese. De patru luni singură, doar din cauza tristului ei record nu se intalnise cu nimeni, căci se trezise tot atat de indecisă să iasă din casă pe cat era să stea liniştită cu ea insăşi.
Multe femei, din cauza realităților economice presante, simt nevoia să fie susținute financiar de un bărbat, dar nu era cazul lui Margo. Avea o slujbă bine plătită şi ii plăcea ce făcea. Nici unul din cei patru soți nu o sprijinise financiar, nici pe ea nici pe copii. Nevoia de a avea un bărbat in viața ei avea o altă cauză. Margo era dependentă de relații, de relații proaste, in orice caz. In famiiia de bază, toți fuseseră maltratați: mama, surorile şi frații ei, şi ea insăşi. Existaseră probleme financiare, insecuritate şi suferință. Tensiunea emoțională din copilărie lăsase urme adanci asupra psihicului ei.
Ca să incepem cu inceputul, Margo suferea de o stare depresivă gravă, prezentă frecvent la femeile cu un trecut asemănător cu al ei. Paradoxal, din cauza depresiei dar şi a rolurilor binecunoscute

pe care le juca cu fiecare partener, Margo era atrasă de bărbați imposibili: violenți, imprevizibili, iresponsabili sau insensibili. in acest tip de relații sunt multe certuri, chiar violență, ieşiri dramatice din •scenă şi reconcilieri, interludii de aşteptare tensionată şi infricoşată. Ar putea exista probleme financiare sau probleme cu legea. Dramă. Haos. Emoție. Stimulare.

Pare extenuant, nu? Sigur, in ultimă instanță, chiar este, dar, ca şi cocaina sau alt stimulent puternic, aceste relații oferă o posibilitate de evadare, o mare varietate şi, indubitabil, o mască extrem de eficace pentru stările depresive. Este aproape imposibil să trecem printr-o depresie cand suntem foarte emoționați, fie pozitiv, fie negativ, din cauaa nivelului ridicat de adrenalină pe care o eliberăm, şi care ne stimulează. Dar

U'≪nf-""rttt"'>'

-iv 4 . ≫. .

expunerea indelungată la emoții puternice reduce capacitatea de reacție a organismului, rezultatul fiind o depresie şi mai severă decat inainte, de data asta pe un fundament*1 atat fizic, cat şi emoțional. Multe femei ca Margo, din cauza mediului afectiv de viață—episoade permanente şi/sau grave de stres in copilărie (şi de asemenea pentru că de multe ori ele moştenesc o vulnerabilitate biochimică la depresie de la un părinte alcoolic, sau altfel spus, ineficient din punct de vedere biochimic) sunt persoane depresive inainte chiar de a-şi incepe relațiile amoroase ca adolescente sau adulte. Asemenea femei par să caute inconştient stimularea puternică oferită de o relație dificilă şi tensionată, cu scopul de a excita glandele să elibereze adrenalina - un exercițiu similar biciuirii unui cal obosit de muncă pentru a mai scoate cațiva kilometri de la bietul animal extenuat. Din această cauză, cand se indepărtează stimulentul puternic al implicării intr-o relație nesănătoasă, fie pentru că se pune capăt relației, fie pentru că bărbatul se insănătoşeşte şi incepe să se raporteze la ea normal, femeia din această categorie va cădea, de obicei, intr-o stare depresivă. Cand nu are bărbat, ea va incerca fie să resuscite ultima relație eşuată, fie să caute frenetic un alt bărbat dificil asupra căruia să se concentreze, intrucat are mare nevoie de stimulentul oferit de el. Dacă din intamplare, bărbatul incepe să se raporteze la problemele lui corect, ea se va găsi in situația de a dori cu ardoare pe cineva mai interesant, mai stimulativ, cineva care să o impiedice să se confrunte cu propriile ei sentimente şi probleme.

Paralela cu drogurile şi reacția la abstinență devine, din nou,

relevantă. Ca să-şi evite sentimentele, femeia face, literalmente, o „fixație" pentru un bărbat şi-1 foloseşte ca drog pentru tendința ei evazionistă. Pentru ca recuperarea să se producă, femeia trebuie să se lase invadată de sentimentele dureroase. in această etapă au nevoie de vindecare atat emoțiile, cat şi trupul ei. Nu e exagerată deloc comparația acestui proces cu cel al unui dependent de heroină care renunță la drog. Teama, suferința, neplăcerea sunt proporționale, iar tentația de a apela la alt bărbat, la o altă „fixație" nu este mai mică.
Femeia care foloseşte relația cu un bărbat ca pe un drog va nega acest fapt tot atat de asiduu ca şi persoana dependentă de o substanță chimică, va opune aceeaşi rezistență şi va resimți aceeaşi teamă față de inlăturarea gandului obsesiv şi de modalitatea intens incărcată emoțional de a interacționa cu bărbații. De obicei, insă, dacă este infruntată, bland dar ferm, va recunoaşte, la un anumit nivel, forța dependenței ei relaționale şi va deveni conştientă că se află in puterea unui tipar asupra căruia a pierdut controlul.
* N. aut.: Există două tipuri de depresie, exogenă şi endogenă. Depresia exogenă se produce ca reacție la evenimente exterioare şi este strans legată de mahnire. Depresia endogenă este rezultatul funcționării improprii a biochimiei organismului şi pare a fi genetic legată de apetitul compulsiv şi/sau dependența de alcool sau droguri. De fapt, acestea pot fi expresii diferite ale aceleiaşi disfuncționalități biochimice sau ale unora asemănătoare.
ISO I
FEMEI CARE IUBESC PREA MULT
Primul pas in tratarea unei femei care prezintă această tulburare este s-o ajuți să ințeleagă că suferă, ca orice altă persoană dependentă, de o boală care poate fi identificată, care progresează dacă nu e tratată, şi care răspunde bine la tratamentul specific. Ea trebuie să afle că e dependentă de suferință şi de obişnuința cu o relație nerecompensatorie, că asta este o boală care afectează extrem de multe femei, şi care işi are originea in relațiile dezechilibrate din copilărie.
Să te aştepți ca o femeie ca Margo să realizeze singură că iubeşte prea mult, că această boală a ei evoluează progresiv şi o poate costa, in ultimă instanță, chiar viața, este tot atat de irațional ca atunci cand asculți un pacient descriind simptomele tipice ale unei boli şi-1 laşi pe el să definească boala şi să prescrie tratamentul. in plus, e foarte puțin probab?' ca Margo, cu boala ei specifică şi atitudinea de negare implicită, să se poată auto-evalua, după cum, la fel de improbabil este ca un alcoolic să se evalueze corect. in mod similar, nici unul din ei nu

poate spera să se insănătoşească pur şi simplu, sau chiar cu ajutorul unui medic sau al unui terapeut, pentru că recuperarea presupune stoparea acelui „ceva" care Ie aducea alinare.
Terapia singură nu oferă alternativa de sprijin adecvată dependenței alcoolicului de băutură sau dependenței femeii de bărbatul ei. Cand o persoană care prezintă o dependență incearcă să-i pună capăt, se creează in viața ei un gol imens - prea mare ca să poată fi umplut de o şedință de o oră, o dată sau de două ori pe săptămană. Din cauza anxietății foarte mari generate de intreruperea dependenței de o substanță sau de o persoană, sprijinul, grija şi ințelegerea trebuie să fie la indemană permanent. Şi ele sunt cel mai bine puse la dispoziție de persoanele care au trecut ele insele prin procesul dureros al reacțiilor la abstinență.
Un alt eşec al terapiei tradiționale in tratarea tuturor tipurilor de dependență este tendința de a privi această dependență - indiferent că e vorba de o substanță sau de o persoană care constituie "drogul" - ca pe un simplu „simptom", cand ea e mai degrabă o boală primară care trebuie tratată ea insăşi in primul rand, pentru ca terapia să poată continua şi progresa. in schimb, pacientului i se permite, de obicei, să-şi continue comportamentul dependent, in timp ce şedințele terapeutice au drept scop să dezvăluie „motivele" acelui comportament. Această abordare este complet retrogradă şi, de obicei, total ineficientă. Dacă cineva e alcoolic, problema fundamentală este dependența de alcool, şi ea trebuie tratată; cu alte cuvinte, trebuie oprit mai intai consumul de băutură, după care se pot imbunătăți şi alte aspecte ale vieții. Căutarea motivelor care stau la baza abuzului de alcool in speranța că descoperirea „cauzei" va duce la incetarea consumului de alcool, nu dă rezultate. Motivul abuzului de alcool este că pacientul e bolnav de alcoolism. Numai prin tratarea prioritară a alcoolismului există o şansă de recuperare.
in cazul femeii care iubeşte prea mult, boala primară este dependența de suferință şi obişnuința cu o relație nesatisfăcătoare. E adevărat, aceasta

■I

e generată de tipare-modele de-o viață, datand din copilărie, dar femeia trebuie, mai intai de toate, să se ocupe de modelele ei in prezent, doar astfel poate să inceapă procesul de recuperare. Indiferent de cat de bolnav, violent sau neajutorat este partenerul ei, ea trebuie ajutată de medicul sau terapeutul ei, să ințeleagă că fiecare incercare de a-1 schimba, ajuta, controla sau blama pe el, este o manifestare a bolii ei şi că

trebuie să pună capăt acestui comportament inainte ca alte aspecte ale vieții ei să se poată imbunătăți. In capitolul următor vom schița măsurile specifice pe care trebuie să le ia o femeie dependentă de relații, ca să se insănătoşească.
Coloanele de mai jos, conținand descrierea caracteristicilor alcoolicilor şi femeilor dependente relațional evidențiază paralelismul comportamental al celor două boli, atat in faza activă, cat şi in cea pasivă. Ceea ce nu poate arăta această schiță este similitudinea eforturilor de recuperare ale celor dependenți de una din cele două boli. Este tot atat de greu să te insănătoşeşti de o dependență relațională, pe cat de greu este să te vindeci de alcoolism. Iar pentru bolnavii de una din cele două boli, recuperarea reflectă diferența dintre viață şi moarte.
Alcoolici
Caracteristici ale practicii
Obsedați de alcool
Negand gravitatea problemei
Mințind ca să acopere cat de
departe merge abuzul de alcool Ferindu-se de oameni ca să ascundă problemele cauzate de băutură incercări repetate de a controla
consumul de băutură Schimbări bruşte de atitudine Manie, depresie, vină Resentimente Acțiuni iraționale Violență
Accidente datorate stării de
ebrietate
Ura de sine/justificări de sine Debilitate fizică datorată abuzului de alcool

Femei dependente relațional
Obsedate de relații
Negand gravitatea problemei
Mințind ca să acopere ce se
intamplă
Ferindu-se de oameni ca să ascundă problemele cauzate de relații incercări repetate de a controla
relația
Schimbări bruşte de atitudine Manie, depresie, vină
Resentimente Acțiuni iraționale Violență Accidente datorate obsesiei
Ura de sine/justificări de sine Debilitate fizică datorată bolilor provocate de stres
 Caracteristici ale recuperării
Alcoolici
Recunoscand că nu poți să
controlezi boala incetand să-i blameze pe alții
pentru problema lor Concentrandu-se asupra propriei

persoane devin responsabili de
propriile acţiuni Căutand ajutorul persoanelor
recuperate incepand să se preocupe de
„propriile" sentimente in loc să
le evite Construindu-şi un cerc de
prieteni buni şi interese variate
Femei dependente relaţional
Recunoscand că nu poţi să
controlezi boala incetand să-i blameze pe alţii
pentru problema lor Concentrandu-se asupra propriei
persoane devin responsabili de
propriile acţiuni Căutand ajutorul persoanelor
recuperate incepand să se preocupe de
„propriile" sentimente in loc să
le evite Construindu-şi un cerc de
prieteni buni şi interese variate

Cand suntem grav bolnave, recuperarea necesită adesea o identificare corectă a procesului specific al bolii de care suferim, ca să ni se prescrie tratamentul corespunzător. Dacă consultăm specialişti, parte a responsabilităţii lor faţă de noi constă in familiarizarea cu semnele şi simptomele bolilor uzuale specifice, in vederea diagnosticării maladiei şi a prescrierii tratamentului corespunzător, folosindu-se ceie mai eficiente mijloace.

Vreau să explic aplicarea conceptului de boală la modelul iubirii excesive. Este o sarcină dificilă, dar dacă nu eşti gata să accepţi această propunere, sper că vei înţelege, cel puţin, stransa analogie dintre o boală ca alcoolismul, care reprezintă dependenţa de o substanţă, şi cea de care suferă femeile care iubesc prea mult, dependente cum sunt de bărbaţii din viaţa lor.

Eu sunt absolut convinsă de faptul că ceea ce le afectează pe femeile care iubesc prea mult nu seamănă cu o boală, ci este o boală, care necesită un diagnostic şi un tratament anume.

Să examinăm, mai intai, ce se inţelege prin cuvantul „boală": orice deviere de la starea de sănătate, cu o serie de simptome specifice şi progresive, identificabile la un număr de pacienţi, şi care răspunde la forme specifice de tratament.

Această definiţie nu presupune prezenţa unui virus sau microb, sau a altui agent patogen, doar că victima bolii se imbolnăveşte din ce in ce mai rău, previzibil şi recognoscibil, tipic bolii respective, iar vindecarea este posibilă doar după aplicarea unui anumit tratament.

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Şi totuşi, e un concept greu de aplicat in profesia medicală, cand boala are manifestări comportamentale şi nu fizice, in fazele iniţiale şi medii. Acesta e unul din motivele pentru care majoritatea medicilor nu recunosc alcoolismul, dacă victima nu

e in ultima fază, cand deteriorarea fizică devine evidentă. Probabil că simptomele iubirii excesive sunt şi mai dificil de sesizat ca aparținand unei boli, intrucat persoana e dependentă, in acest caz, nu de o substanță, ci de o altă persoană. Cea mai mare piedică in considerarea iubirii excesive ca fiind o stare patologică este aceea că medicii, consilierii, oamenii, in general, nutresc anumite convingeri, adanc inrădăcinate, despre femei şi iubire. Toți suntem inclinați să credem că suferința este un semn de dragoste adevărată, că a refuza să suferi e un semn de egoism şi că, dacă un bărbat are o problemă, femeia trebuie să-1 ajute să se schimbe. Această atitudine ajută cele două boli, alcoolismul şi iubirea excesivă, să progreseze.
Atat alcoolismul cat şi iubirea excesivă sunt boli mult prea subtile in faza incipientă. Cand devine evident că procesul destructiv a evoluat, eşti tentat să consideri şi să tratezi manifestările fizice - ficatul sau pancreasul alcoolicului, sistemul nervos sau tensiunea arterială a femeii dependente relațional - fără să faci o evaluare a intregului. Este vital să privim aceste „simptome" in contextul general al proceselor de boală care leau dat naştere, şi să recunoaştem aceste boli cat mai devreme in evoluția lor, ca să putem opri distrugerea progresivă a sănătății fizice şi emoționale.
Paralela dintre evoluția alcoolismului şi cea a iubirii excesive este clar delimitată in schemele următoare. Fiecare schemă demonstrează cum dependența, fie de o substanță chimică ce afectează starea mentală, fie de o relație nefericită, afectează in final toate aspectele vieții persoanei dependente in mod progresiv-dezastruos. Efectele pornesc de la tăramul emoțional şi merg spre cel fizic, implicand nu numai alți indivizi (copii, vecini, prieteni, colegi) ci şi, pentru femeia dependentă de relații, alte boli, cum ar fi abuzul de hrană, furatul sau munca nesfarşită. Schemele descriu de asemenea procesele paralele de vindecare pentru cele două categorii de persoane dependente: de substanțe chimice şi de relații. E de notat că schema evoluției şi insănătoşirii unui alcoolic este mai relevantă pentru procesul evolutiv şi insănătoşirea unei femei, decat a unui bărbat care iubeşte prea mult. Variațiile de sex nu sunt majore şi pot fi pe deplin şi uşor ințelese din ambele scheme, dar cartea nu-şi propune să exploreze in profunzime aceste diferențe. Ideea principală este ințelegerea clară a fenomenului: cum se imbolnăveşte şi cum se face bine o femeie care iubeşte prea mult.
Nu uitați, de asemenea, că povestea lui Margo nu s-a bazat pe schemă şi că nici schema n-a fost concepută ca reflectare a ei. Margo, cu un număr de parteneri, a trecut prin aceleaşi etape

progresive ale bolii ca şi o femeie cu un singur partener. Dacă dependența de relații - sau iubirea

excesivă - este o boală asemănătoare alcoolismului, atunci etapele ei sunt la fel de simplu de identificat, iar evoluția - la fel de previzibilă.
Următorul capitol va examina in detaliu aspectul recuperator al schemei, dar acum, să ne concentrăm, pe scurt, asupra sentimentelor şi comportamentelor descrise in schemă, indicand prezența şi involuția bolii denumită iubire excesivă.
După cum demonstrează fiecare caz prezentat in carte, femeile care iubesc prea mult provin din familii in care au fost fie singure şi izolate, fie respinse sau impovărate cu responsabilități inadecvat de grele, devenind astfel excesiv de devotate şi sacrificandu-se pe sine; sau au fost subiectul unei situații haotice, şi au dezvoltat o nevoie copleşitoare de a-i controla pe cei din jur şi situațiile in care s-au aflat. Rezultă, in mod normal, că o femeie care simte nevoia să instruiască, să controleze, sau amandouă, va putea face asta doar cu un partener care ii permite, cel puțin, dacă nu chiar o invită, la acest tip de comportament. Ea va stabili, fără indoială, o relație cu un bărbat care este iresponsabil in cel puțin cateva aspecte ale vieții Iui, căci el are reală nevoie de ajutorul, instruirea sau controlul ei. Apoi ea incepe lupta pentru a-1 schimba prin puterea şi capacitatea persuasivă a iubirii ei.
Aici, in acest punct, se prefigurează evoluția de mai tarziu a relației, cand femeia incepe să nege realitatea relației. Amintițivă, atitudinea de negare este un proces inconştient care se declanşează automat şi spontan. Visul despre cum ar putea fi, şi efortul de a-1 transforma in realitate, denaturează percepția realității. Fiecare dezamăgire, eşec şi trădare din cadrul relației este fie ignorată, fie indepărtată printr-o scuză. „Nu este chiar atat de rău". „Tu nu ințelegi cum este el in realitate", „Nu asta ia fost intenția", „Nu e vina lui". Sunt doar cateva din frazele folosite de femeia care iubeşte prea mult, in acest punct al evoluției bolii ei, in scopul de a-şi apăra partenerul şi relația.
In acelaşi timp, pe măsură ce bărbatul o dezamăgeşte şi o trădează, ea devine din ce in ce mai dependentă, emoțional, de el. Asta se intamplă pentru că ea şi-a concentrat deja intreaga atenție asupra lui, asupra problemelor şi bunăstării lui şi, mai ales, asupra sentimentelor lui pentru ea. in timp ce ea incearcă, neintrerupt, să-1 schimbe, el absoarbe intreaga ei energie, devenind curand sursa tuturor lucrurilor bune care se intamplă in viața ei. Dacă a fi impreună cu el nu-i oferă satisfacții, ea incearcă să-1 schimbe pe el sau pe sine insăşi, ca relația să

meargă bine. Nu caută recompense emoționale in altă parte. E prea prinsă de strădania de a aduce relația lor pe drumul bun. E convinsă că, dacă l-ar putea face fericit, el ar trata-o mai bine, şi-atunci va fi şi ea fericită. in efortul de a-1 mulțumi, ea devine gardianul bunăstării lui. De fiecare dată cand el e supărat, ea ia reacția lui drept un eşec al ei şi se simte vinovată pentru nefericirea lui, pe care nu e in stare s-o amelioreze, pentru imperfecțiunile lui, pe care nu e in stare să le corecteze. Dar, mai presus de toate, se simte vinovată pentru propria ei nefericire. Negarea ii şopteşte că nu e nimic rău cu el, deci vina e numai a ei.

in disperarea ei, pe care o gandeşte ca fiind fundată pe fleacuri şi nemulțumiri minore, incepe să simtă nevoia imperioasă de a discuta cu partenerul ei. Urmează lungi dialoguri (in cazul cand el vrea să vorbească cu ea), fără a fi abordată problema reală. Dacă el bea prea mult, negarea o impiedică să recunoască asta, iar ea il imploră să-i spună de ce e nefericit, presupunand de la bun inceput că important nu e abuzul de alcool, ci nefericirea lui. Dacă el nu-i este credincios, ea il roagă să-i spună ce-i lipseşte ei ca femeie, acceptand că situația e numai din vina ei, nu şi a lui. Şi aşa mai departe.

Lucrurile se inrăutățesc. Dar pentru că partenerul ei se teme că ea, prea descurajată fiind, s-ar putea despărți de el, iar el are nevoie de sprijinul ei - emoțional, financiar, social sau practic - ii spune că face o greşeală, că imaginația ei a luat-o razna, că el o iubeşte, că situația lor se imbunătățeşte, dar că ea e prea negativistă ca s-o vadă. Iar ea il crede, pentru că are mare nevoie să-1 creadă. Ea acceptă părerea lui: că ea exagerează problemele cu care se confruntă. Şi astfel se indepărtează şi mai mult de realitate.

El a devenit barometrul, radarul, aparatul ei de măsură. Şi se uită la el permanent. Toate sentimentele ei sunt generate de comportamentul lui. Simultan cu „imputernicirea" pe care i-o dă, de a o face să vibreze şi s-o controleze emoțional, ea intervine intre el şi lume. incearcă să-1 facă pe el să arate mai bine decat in realitate, iar tandemul lor să pară mai fericit decat este. Alungă cu o explicație eşecurile lui, dezamăgirile ei şi, in acțiunea de muşamalizare a adevărului in fața lumii, il ascunde şi de ea insăşi. Incapabilă să accepte adevărata infățişare a partenerului ei, sau faptul că problemele sunt ale lui, nu ale ei, ea trăieşte cu sentimentul că a eşuat in toate eforturile ei de a-1 schimba. Frustrarea irupe in furie şi au loc adevărate bătălii, chiar fizice uneori, din cauza furiei neputincioase impotriva a ceea ce pare să fie zădărnicirea deliberată a eforturilor ei de

către el. Aşa cum altădată ii scuza toate eşecurile, acum le ia pe toate ca pe un afront personal. Are sentimentul că e singură in strădania de a pune pe picioare relația lor. Sentimentul de vinovăție creşte in ea, pe măsură ce işi pune intrebarea de unde provine această furie a ei şi de ce el nu o poate iubi indeajuns ca să dorească să se schimbe de dragul ei, de dragul lor.

Mai hotărată ca niciodată să provoace schimbarea pe care o caută la el, ea devine acum dornică să experimenteze orice. Fac schimb de promisiuni. Nu-1 va mai cicăli dacă bea prea mult, sau lipseşte nopțile de acasă, sau umblă cu alte femei, sau cine ştie ce face. Nici unul nu reuşeşte să se țină de cuvant, iar ea are senzația vagă că a pierdut controlul - nu numai asupra lui, dar şi asupra ei insăşi. Respectul ei de sine plonjează in adanc. Poate se vor muta, gandindu-se că prietenii, serviciul, sau familia poartă responsabilitatea problemelor lor. Şi lucrurile chiar se pot imbunătăți o vreme - dar numai temporar. Pentru că foarte curand, vechile modele işi fac din nou simțită prezența.

Acum, ea este atat de stoarsă de lupta continuă pe care o duce, că nu mai are timp sau energie pentru altceva. Dacă are copii, aceştia sunt neglijați din punct de vedere afectiv, dacă nu şi fizic. Activitățile sociale răman incremenite. Există prea multă acrimonie şi prea multe secrete de ascuns ca menținerea aparențelor să nu devină un marasm. Iar lipsa contactelor sociale o izolează şi mai mult pe femeia care iubeşte prea mult. Ea a pierdut astfel incă o legătură vitală cu realitatea. Relația ei a devenit totul pentru ea.

Odată, demult, iresponsabilitatea şi neputința acestui bărbat i se păruseră atrăgătoare. Asta se intampla pe vremea cand era convinsă că il poate schimba, că ii poate corecta defectele. Acum se trezeşte impovărată de indatoriri care ii aparțin de drept lui şi in timp ce ii poartă pică pentru această turnură a evenimentelor, se bălăceşte fericită in senzația de control pe care il are asupra lui, pe măsură ce organizează banii caştigați de el şi preia controlul total asupra copiilor.

Dacă vă gandiți la schemă, veți observa că ne găsim in ceea ce e indeobşte numit „faza crucială" - perioada de deteriorare rapidă, mai intai emoțională, apoi fizică. Femeia, obsedată pană acum de relația ei, va adăuga in acest moment o tulburare de apetență la problemele ei, dacă nu o are deja. Căutand să se recompenseze singură pentru toate eforturile făcute şi să inăbuşe furia şi resentimentele care fierb in ea, incepe să folosească mancarea ca pe un drog de sedare. Sau poate neglija mancarea din cauza unui ulcer sau unei boli de stomac,

combinată, poate, cu atitudinea de victimă exprimată prin „Nam timp să mănanc!" Sau poate instituie un control rigid al mancării ca să compenseze lipsa de control asupra sentimentelor pe care le trăieşte in general. Acum poate incepe să abuzeze de alcool sau de alte droguri „recreaționale", iar deseori, medicamentele prescrise devin parte integrantă a repertoriului ei de manipulare a situației nerezonabile in care se află. Medicii, nereuşind să diagnosticheze corect maladia ei progresivă, pot exacerba starea ei prin tranchilizantele prescrise pentru a calma sentimentul de anxietate, generat de evenimentele din viața ei şi de atitudinea ei față de ele. Oferindu-i femeii in această situație acest tip de medicamente cu un inalt potențial de dependență este totuna cu a-i oferi cateva pahare zdravene de gin. Şi ginul şi sedativul vor amorți, temporar, suferința, dar folosirea lor poate crea noi probleme, fără s-o rezolve pe cea adevărată.
Inevitabil, cand femeia se găseşte in acest punct al evoluției bolii ei, vor apărea şi probleme de sănătate fizică şi emoționale. Se pot manifesta acum oricare din tulburările asociate cu stresul prelungit şi acut. După cum am menționat deja, poate evolua şi dependența de mancare, alcool sau de alte droguri. Pot exista, de asemenea, probleme digestive şi/sau ulcer, tot felul de disfuncții ale pielii, alergii, tensiune arterială mare, ticuri nervoase, insomnie, constipație sau diaree sau amandouă, alternativ. Se pot declanşa stări depresive, sau dacă, aşa cum se intamplă deseori, ele s-au instalat deja, crizele vor fi mai lungi şi alarmant de severe.

in acest punct, cand organismul dă semne de colaps din cauza stresului, intrăm in faza cronică. Poate că reperul cel mai important al acestei faze este faptul că gandirea s-a deteriorat atat de mult, că femeia nu mai e in stare să evalueze obiectiv situația. Există, implicit, un anumit grad de nebunie progresivă in iubirea excesivă, iar in această etapă, ea este in floare. Femeia este acum incapabilă să vadă care sunt şansele pe care le are in viața pe care o duce. Multe din faptele sale sunt reacția la cele ale partenerului ei, incluzand aventurile amoroase, obsesia față de muncă sau față de alte preocupări, sau devotamentul pentru „cauze" in care incearcă să ajute/controleze viețile sau stările celor din jurul ei. E trist, dar revenirea la oamenii sau preocupările din afara relației au devenit acum o componentă a obsesiei ei.
Ea ii invidiază pe cei care nu au problemele ei, şi aruncă vina pentru frustrările ei pe cei din jur, atacandu-şi din ce in ce mai violent partenerul sau copiii. in acest punct, ca o ultimă

incercare de a-şi controla partenerul prin vină, poate amenința, sau chiar comite suicidul. Inutil să mai spunem, ea şi cei din jurul ei sunt de acum foarte, foarte bolnavi - emoțional dar şi fizic, de multe ori.
Este interesant să ne oprim o clipă asupra efectelor pe care o mamă care suferă de boala iubirii excesive le are asupra copilului. Multe din femeile pe care le-ați cunoscut citind cartea au crescut in acest tip de condiții.
Poate că femeia care a inceput prin a iubi prea mult realizează, in sfarşit, că a incercat tot ce se putea ca să-1 schimbe pe bărbatul ei, că toate eforturile ei s-au soldat cu un eşec, şi devine capabilă să vadă că ea insăşi are nevoie de ajutor.
Ajutorul pe care-1 caută, implică, de obicei, recurgerea la un profesionist, ca o ultimă incercare de a-1 schimba pe bărbatul ei. Este crucial ca persoana căreia i-a cerut ajutorul, s-o facă să ințeleagă că ea este cea care trebuie să se schimbe, că recuperarea trebuie să inceapă cu ea insăşi.
Acest lucru este extrem de important, atata timp cat iubirea excesivă este b boală evolutivă, ceea ce am demonstrat anterior. O femeie ca Margo se află pe drumul care o duce spre moarte. Aceasta poate surveni din cauza unei tulburări legate de stres - un atac de cord, sau cerebral, sau orice altă suferință fizică produsă sau exacerbată de stres. Sau poate muri din cauza violenței, care a devenit acum parte integrantă a vieții ei, sau dintr-un accident, care n-ar fi avut loc dacă atenția ei n-ar fi fost acaparată de obsesii. Femeia poate muri foarte repede, sau poate trăi mulți ani intr-o stare de continuă deteriorare. Oricare ar fi cauza morții, vreau să repet că se poate muri din iubire excesivă.
Să ne intoarcem acum la Margo, consternată de intorsătura pe care au luat-o evenimentele din viața ei şi căutand, cel puțin pentru moment, ajutor. Margo nu are decat două şanse. Mai intai trebuie să şi le definească clar şi apoi poate alege una din ele.

Poate continua să caute partenerul ideal. Dată fiind predilecția pentru bărbați ostili, in care nu poți avea incredere, va fi atrasă inevitabil de acele tipuri de bărbați pe care le ştie deja. Sau poate incepe sarcina foarte dificilă şi solicitantă de a conştientiza modelele bolnăvicioase de relaționare, in paralel cu examinarea obiectivă a ingredientelor care s-au adăugat „atracției" dintre ea şi bărbații din viața ei. Poate continua să caute in afara ei bărbatul care o poate face fericită, sau poate incepe procesul lent şi dureros (dar mult mai satisfăcător in ultimă instanță) de invățare al iubirii şi educării de sine, cu ajutorul şi sprijinul celor ca ea.

E trist, dar femeile ca Margo nu vor renunţa la dependenţa lor, vor continua să caute bărbatul minunat care le va aduce fericirea, sau vor incerca la nesfarşit să-1 controleze şi să-1 schimbe in bine pe bărbatul cu care trăiesc.
Să cauţi sursa de fericire in afara propriei persoane pare să fie mai uşor şi mai familiar, decat să practici disciplina cerută de edificarea propriilor resurse interioare şi să inveţi cum să umpli golul din interior. Pentru acelea dintre voi care sunt destul de inţelepte, destul de obosite sau destul de disperate incat să vrea să se insănătoşească, mai mult decat să schimbe bărbatul cu care sunt sau să caute altul - pentru cele dintre voi care vor cu adevărat să se schimbe, urmează etapele recuperării.

10. Drumul spre recuperare

Dacă un individ e capabil de o dragoste productivă, atunci el se iubeşte şi pe sine; dacă ii poate iubi numai pe ceilalţi, atunci ele incapabil de iubire.
Erich Fromm - Arta iubirii

După ce aţi citit despre atatea femei care se aseamănă din punctul de vedere al relaţiilor lor bolnăvicioase, veţi fi de acord că aceasta e o boală. Care este, atunci, tratamentul corespunzător? Cum se poate vindeca femeia prinsă in stransoarea ei? Cum incepe să renunţe la seria nesfarşită de lupte cu „el" şi să inveţe să-şi folosească energia pentru a edifica o existenţă bogată in impliniri pentru ea insăşi? Şi cum se diferenţiază de numeroasele femei care nu se insănătoşesc, care nu sunt in stare să se smulgă din mocirla şi mizeria relaţiilor nesatisfăcătoare?
Cu certitudine, nu gravitatea problemelor este factorul hotărator al insănătoşirii. inainte de a se insănătoşi, femeile care iubesc prea mult se aseamănă foarte bine in privinţa caracterului lor, indiferent de detaliile specifice ale circumstanţelor prezente sau trecute. Femeia care a invins modelul de iubire excesivă este total diferită de persoana care a fost inainte.
Pană acum, poate norocul sau soarta a hotărat care din aceste femei işi vor găsi drumul şi care nu. Eu am observat insă că toate femeile care se insănătoşesc au urmat anumite etape in acest scop. Trecand prin multe incercări, greşind tot de atatea ori, fără nici un ghid uneori, ele au reluat, iar, şi iar, şi iar, programul de insănătoşire pe care-1 voi schiţa mai jos. Mai mult, pot spune din experienţa mea personală şi profesională că n-am văzut să fi eşuat nici o femeie care a urmat aceste etape, şi nici vreuna care să se fi insănătoşit fără să le urmeze. Dacă asta vi se pare o garanţie, să ştiţi că aşa este. Femeile care vor urma aceşti paşi se vor face bine.

Paşii sunt simplu de făcut, dar dificili in sine. Au toți aceeaşi importanță şi sunt menționați in ordine cronologică.
1. Caută ajutor.
2. Recuperarea să fie prioritatea numărul 1 in viața ta.
3. Găseşte un grup de persoane care au trecut prin aceleaşi experiențe şi care te vor ințelege.
4. imbunătățeşte-ți componenta spirituală prin exercițiu zilnic.

5. incetează să-i mai controlezi şi să-i manipulezi pe alții.
6. invață să nu te mai laşi „prinsă" in joc.
7. infruntă cu curaj problemele şi defectele pe care le ai.
8. Cultivă nevoile care urmează să se dezvolte in forul tău interior.
9. Devino mai „egoistă".
10. impărtăşeşte-ți experiențele şi ceea ce ai invățat.
Vom examina, pe rand, ce importanță are fiecare etapă, ce cere, de ce e necesară, şi ce implicații are.
1. Caută ajutor
Ce inseamnă
Primul pas in căutarea ajutorului poate insemna orice - de la consultarea unei cărți in bibliotecă (asta iți cere un curaj enorm; ți se pare că toată lumea se uită la tine!) la o programare la terapeut. Poate insemna un apel anonim la un hotline pentru persoanele cu probleme, ca să vorbeşti despre despre ceea ce ai ținut secret pană acum, sau contactarea unei agenții specializate in problemele cu care te confrunți, fie alcoolism, incest, violența partenerului, sau orice altceva. Poate insemna să faci rost de adresa unui grup de intr-ajutorare şi să-ți iei inima in dinți, şi să te duci la un centru de consiliere care se ocupă de problema ta. Poate chiar insemna să chemi poliția. In esență, să ceri ajutor inseamnă să faci ceva, să faci primul pas, să intinzi o mană. Este foarte important să ințelegi că a cere ajutor nu inseamnă să-ți ameninți partenerul că ai de gand să faci asta. O astfel de mişcare este, de obicei, o incercare de a-1 convinge, prin şantaj, să se schimbe, ca să nu fii nevoită să-1 expui oprobriului public din cauza defectelor ingrozitoare pe care le are. Lasă-1 in pace. Altfel, căutarea ajutorului (sau amenințarea că-1 vei căuta) nu este decat incă o incercare de a-I manipula şi controla pe partenerul tău. incearcă să ții minte: faci asta pentru tine.
Ce necesită căutarea ajutorului
Cand cauți ajutor, eşti obligată, cel puțin temporar, să renunți la ideea că te poți descurca singură. Trebuie să infrunți realitatea că, in timp, viața ta s-a inrăutățit, nu s-a imbunătățit, şi să ințelegi că in pofida eforturilor tale, nu eşti capabilă să rezolvi

problema. Asta inseamnă că trebuie să fii sinceră cu tine insăți şi să recunoşti cat de rău stau lucrurile in realitate. Din păcate, această sinceritate nu apare decat după ce viața ne-a izbit o dată sau de mai multe ori, pană ne-a ingenuncheat şi ne-a lăsat fără suflare. intrucat asta e de obicei o situație temporară, in secunda cand ne revenim, incercăm să reluăm viața din punctul unde am lăsat-o: să fim puternice, să manipulăm, să controlăm şi să ne descurcăm singure.

Nu căutați alinarea de scurtă durată. Dacă incepeți prin a citi o carte, trebuie să faceți şi pasul următor - să contactați, probabil, sursele recomandate de carte.

Dacă vă programați la un specialist, aflați dacă persoana respectivă e capabilă să ințeleagă dinamica problemei voastre. Dacă, de exemplu, ați fost victima unui incest, o persoană fără studii speciale şi rezultate in domeniu nu vă va da acelaşi ajutor ca una care ştie prin ce-ați trecut şi cum v-a afectat asta. Mergeți la cineva capabil să vă pună intrebări despre trecutul dumneavoastră, similare celor din această carte. Ar fi bine să aflați dacă terapeutul dumneavoastră este de acord cu premisa că iubirea excesivă este o boală evolutivă, şi dacă acceptă tipul de tratament schițat aici.

Convingerea mea - foarte puternică - este că femeile ar trebui să meargă la consilieri-femei. impărtăşim experiența fundamentală a ceea ce inseamnă să fii femeie in societatea noastră, iar asta dă o anumită profunzime ințelegerii. Suntem de asemenea capabile să evităm aventurile, de multe ori inevitabile, dintre sexe, pe care am fi tentate să le avem cu terapeutul-bărbat sau pe care, din nefericire, el ar fi tentat să le joace cu noi.

Nu e de ajuns, insă, doar să consulți o terapeută. Ea trebuie să cunoască cele mai eficiente metode de tratament, pe baza factorilor prezenți in trecutul tău, şi să te trimită la un grup de intr-ajutorare corespunzător -şi chiar să facă din participarea la un asemenea grup un element obligatoriu al tratamentului.

De exemplu, eu nu consiliez o persoană co-alcoolică dacă nu participă şi la şedințele Al-Anon. Dacă refuză să facă astfel după cateva şedințe cu mine, inchei o ințelegere cu ea: continuăm să ne vedem dacă e dispusă să meargă şi acolo, dacă nu, nu ne mai vedem. Experiența m-a invățat că, fără participarea la Al-Anon, co-alcoolicii nu se insănătoşesc. in schimb, reiterează modelele de comportament şi continuă modul de gandire nesănătos, iar terapia singură nu e de ajuns. Recuperarea se produce mult mai repede cand terapia se asociază cu Al-Anon; cele două tratamente se completează unul pe altul foarte bine.

Terapeută trebuie să vă ceară să vă alăturați unui grup de intrajutorare potrivit cazului dumneavoastră. Altfel, ea vă dă posibilitatea să vă plangeți de situația in care vă aflați, fără să vă oblige să faceți tot ce e posibil şi vă poate fi de folos.
O dată ce găsiți o terapeută bună, trebuie să rămaneți la ea şi să-i urmați recomandările. Nimeni, niciodată, n-a reuşit să modifice un model de-o viață doar intr-una sau două şedințe.
Căutarea ajutorului poate necesita cheltuirea unor bani, sau poate nu. Multe agenții au tarife variate, in funcție de posibilitățile de plată ale

clienților, şi nu există nici o corelație intre cel mai costisitor terapeut şi cel mai eficace tratament. Mulți profesionişti competenți şi devotați lucrează in aceste agenții. Ceea ce trebuie să cauți este o persoană cu experiență şi rezultate bune, in prezența căreia să te simți bine. Ai incredere in sentimentele tale, şi consultă mai mulți terapeuți pană il găseşti pe cel mai potrivit pentru tine.
Nu este imperios necesar să urmezi un program terapeutic ca să te insănătoşeşti. De fapt, un terapeut prost va face mai mult rău, decat bine. Dar o persoană care ințelege procesul maladiv al iubirii excesive poate fi de un ajutor inestimabil.
Căutarea ajutorului nu necesită intreruperea relației prezente, dacă ea există. Nu există o asemenea cerință in nici una din etapele procesului de recuperare. in timp ce tu treci de la o etapă la alta - de la 1 la 10 -relația ta se descurcă singură. Cand incep să vină la mine, multe femei vor să pună capăt relației inainte de a fi pregătite, ceea ce inseamnă fie că se vor intoarce la relația lor, fie că vor incepe alta, la fel de maladivă. Dacă urmează cele zece etape, perspectiva de a rămane sau de a se despărți se modifică. A fi cu el incetează să mai fie Problema, iar a-1 părăsi incetează să mai fie Soluția. in schimb, relația devine unul din multiplele obiective de luat in considerare in contextul general al felului in care işi trăiesc viața.
De ce e necesară căutarea ajutorului
Este necesară pentru că ați incercat timp indelungat fără ca vreuna din incercări să fi dat rezultate. Deşi eforturile dumneavoastră s-ar fi putut să aducă alinare, ocazional şi temporar, tabloul general arată o deteriorare progresivă. Partea iluzorie in acest caz este că nu sunteți conştiente de gravitatea situației intrucat există incă, neindoios, o mare cantitate de negare care operează in dumneavoastră. Aceasta este natura bolii. De exemplu, multe din clientele mele mi-au spus că, de fapt, copiii lor nu ştiu că lucrurile stau prost in familie, sau că nu se trezesc, in ciuda certurilor nocturne. Acesta este un exemplu foarte obişnuit de negare auto-protectoare. Dacă aceste femei

ar privi realitatea in faţă - suferinţa copiilor lor - ar fi copleşite
de vinovăţie şi remuşcări. Pe de altă parte, negarea le impiedică
să vadă gravitatea problemei şi să ceară ajutor.
Credeţi-mă pe cuvant cand spun că situaţia dumneavoastră
este mai gravă decat vreţi să credeţi şi că boala progresează.
inţelegeţi că aveţi nevoie de tratament corespunzător şi că
singure nu puteţi face nimic.
Ce implică ajutorul
Una din cele mai temute implicaţii este că s-ar putea incheia
relaţia, dacă există. Sigur că este adevărat, deşi, dacă urmaţi
cele zece etape, pot garanta că relaţia se va imbunătăţi sau se
va sfarşi. Nici ea, nici dumneavoastră nu veţi mai fi la fel.

O altă implicaţie de temut este că secretul va fi cunoscut de
toată lumea. O dată ce femeia a căutat sincer ajutorul, nu
regretă că a făcut-o, dar teama dinainte de a o face este uriaşă.
Chiar dacă problemele cu care se confruntă o femeie sunt
neplăcute, inconvenabile, grav vătămătoare sau fatale, ea
poate, sau nu, să se hotărască să caute ajutor. Ceea ce
determină hotărarea ei, intr-un sens sau altul, este
magnitudinea temerii ei şi uneori, mandria, dar niciodată
severitatea problemelor.
Pentru multe femei, a cere ajutor nu pare să fie nici măcar o
opţiune; a proceda astfel seamănă cu asumarea unui risc futil
intr-o situaţie oricum precară. „N-am vrut să-1 supăr" este
răspunsul clasic al femeii bătute la intrebarea de ce n-a chemat
poliţia. O teamă adanc inrădăcinată de a nu inrăutăţi lucrurile,
plus, paradoxal, convingerea că poate controla, in continuare,
situaţia, o impiedică să se adreseze autorităţilor sau celor care
i-ar putea oferi ajutor. Lucru adevărat şi in cazurile mai puţin
dramatice. O soţie frustrată nu vrea să clatine barca, deoarece
indiferenţa rece a soţului faţă de ea „nu este chiar atat de
gravă". Ea işi spune că el este, de fapt, un bărbat bun, fără
multe din trăsăturile indezirabile pe care le vede la soţii
prietenelor sale, şi astfel se impacă cu o viaţă sexuală
inexistentă, cu atitudinea lui descurajantă in faţa entuziasmului
ei, sau cu interesul lui pentru sport in timpul puţinelor momente
pe care le petrec impreună acasă. Asta nu este toleranţă din
partea ei. Este o lipsă de incredere că relaţia va supravieţui
refuzului ei de a continua să aştepte răbdătoare să i se dea
atenţie - ceea ce el nu face niciodată - şi, chiar mai mult, este
lipsa convingerii că merită mai multă fericire decat primeşte de
la el. Acesta e un concept-cheie in procesul de recuperare.
Meriţi mai mult decat ce ai in prezent? Ce eşti dispusă să faci ca
să imbunătăţeşti situaţia pentru tine? incepe cu inceputul şi

caută ajutorul.
2. Recuperarea să fie prioritatea numărul 1 in viața ta.
Ce inseamnă
A considera recuperarea prioritatea numărul 1 inseamnă să iei decizia că, indiferent ce trebuie să faci, eşti dispusă să urmezi cele zece metode care te pot ajuta. Dacă asta vi se pare excesiv, gandiți-vă o clipă pană unde ați merge ca să-1 schimbați pe el, ca să-1 ajutați pe el să se insănătoşească. Formula magică aici este că, deşi eforturile şi strădaniile voastre n-au reuşit să-1 schimbe pe el, totuşi puteți, cheltuind aceeaşi energie, să vă schimbați pe dumneavoastră. Aşadar, folosiți-vă puterea cat vă mai poate ajuta - in folosul propriei voastre vieți!
Ce necesită prioritatea nr. 1
Necesită un angajament total față de propria dumneavoastră persoană. Aceasta e poate prima dată in viață cand vă considerați cu adevărat importantă, cu adevărat demnă de atenția şi interesul proprii. Probabil că vă vine greu să faceți asta, dar dacă depuneți efortul de a respecta programările, de a participa la grupurile de intr-ajutorare etc, veți fi

ajutate să invățați cum să apreciați şi să promovați propria bunăstare. Aşadar, măcar pentru o vreme, faceți-vă apariția şi se va declanşa procesul de vindecare. Nu după mult timp vă veți simți atat de „mai bine" că veți dori singure să continuați. Pentru a facilita procesul, fiți dornică să vă instruiți asupra problemei pe care o aveți. Dacă ați crescut intr-o familie de alcoolici, de exemplu, duceți-vă la conferințele relevante pentru acest subiect şi aflați ce se cunoaşte in prezent despre efectele pe care această experiență le va avea ulterior asupra vieții. Va fi dezagreabil şi poate chiar dureros uneori să vă expuneți acestei experiențe, dar nu tot atat de neplăcut cum ar fi să continuați să trăiți după aceleaşi modele, fără să ințelegeți cum sunteți controlate de trecut. O dată cu ințelegerea vine oportunitatea alegerii, deci, cu cat mai profundă e ințelegerea, cu atat mai mare e libertatea de alegere.
La fel de necesară este şi dorința de a „continua" să cheltuiți timp şi bani, poate, ca să vă insănătoşiți. Dacă sunteți impotriva „irosirii" timpului şi banilor pentru propria dumenavoastră insănătoşire, dacă vi se pare inutil, evaluați cat timp şi bani ați irosit incercand să evitați suferința unei relații sau a sfarşitul ei. Băutura, drogurile, bulimia, excursiile făcute ca să vă indepărtați de tot şi de toate, inlocuirea lucrurilor (ale lui sau ale voastre) pe care le-ați distrus in accese de furie, absențele la serviciu, apelurile telefonice lungi şi costisitoare ca să vorbiți cu el, sau cu cineva care sperați să vă ințeleagă, cadourile

cumpărate pentru a-1 impăca, cadourile pentru dumneavoastră ca să vă ajute să uitați, zile şi nopți pierdute plangand după el, neglijarea sănătății proprii pană la punctul in care boala a devenit extrem de gravă - lista felurilor in care v-ați irosit timpul şi banii rămanand bolnavă este probabil indeajuns de lungă ca să vă simțiți stingherită cand o priviți cu onestitate. Iar ca investiție, vă garantez că veți primi in schimb infinit mai mult.
Angajarea totală in procesul de recuperare necesită de asemenea reducerea drastică sau suspendarea completă a folosirii alcoolului sau a altor droguri in timpul procesului terapeutic. Folosirea substanțelor psihotrope in această perioadă obstrucționează trăirea intensă a emoțiilor pe care le dezvăluiți; doar cunoscand in intregime aceste emoții veți obține vindecarea, ce vine o dată cu eliberarea lor. Teama de aceste sentimente şi disconfortul provocat de ele vă trezesc dorința de a le estompa intr-un fel sau altul (inclusiv prin folosirea alimentelor ca drog), dar eu vă sfătuiesc să n-o faceți.
Cea mai mare parte a muncii terapeutice are loc in intervalele cand nu vă aflați la şedințe sau in grup. Experiența mea arată că orice conexiuni s-ar face in timpul şedințelor de terapie sau intre ele, acestea durează doar dacă starea mentală nu e alterată in timp ce se procesează materialul.

De ce e necesar să faci din vindecare prioritatea nr. 1

Pentru că, in caz contrar, nu vei avea niciodată timp să te faci bine. Vei fi prea ocupată cu tot felul de alte treburi, care iți intrețin boala.

După cum invățarea unei limbi străine necesită expunerea repetată la noile sunete şi structuri care contrazic felul familiar de a vorbi şi gandi, şi care nu pot fi memorate dacă expunerea e sporadică şi de scurtă durată, la fel se intamplă cu vindecarea. Un gest făcut pentru tine insăți, dar fără tragere de inimă şi ocazional, e insuficient pentru a afecta sistemele fortificate de gandire, simțire şi relaționare. Numai şi numai prin puterea obişnuinței, ele se vor reafirma.

Pentru a te ajuta să priveşti in perspectivă, gandeşte-te pană unde ai merge dacă ai avea cancer, şi cineva ți-ar da speranța vindecării. Fii dornică să faci tot atat de mult ca să te vindeci de această boală care ruinează calitatea vieții şi poate chiar viața insăşi.

Ce implică prioritatea nr. 1

Programările la terapeut sau intalnirile de grup sunt pe primul loc. Ele sunt mult mai importante decat:

- o invitație la pranz sau la cină cu bărbatul vieții tale;
- o intalnire cu bărbatul tău pentru a discuta unele lucruri;

- evitarea criticii sau maniei lui;
- să-1 faci pe el (sau pe oricine altcineva) fericit; să obții aprobarea lui (sau a altcuiva);
- să faci o excursie ca să scapi de tot şi de toate (doar ca să revii şi să induri totul din nou).

3. Găseşte un grup de persoane care să te ințeleagă Ce inseamnă

Să găseşti un grup de tovarăşi de suferință care să te ințeleagă necesită un efort. Dacă ai, sau ai avut vreodată, o relație cu un alcoolic sau consumator de droguri, du-te la Al-Anon; dacă eşti copilul unui alcoolic sau consumator de droguri, du-te la intalnirile Al-Anon pentru adulții proveniți din acest tip de familii; dacă eşti victima unui incest, participă la intrunirile Fiicelor Unite (locul tău e acolo indiferent de cine a fost agresorul - tatăl sau altcineva); dacă eşti sau ai fost victima violenței, contactează serviciile sociale de protecție a femeilor din zona in care locuieşti şi alătură-te grupurilor de sprijin. Dacă nu faci parte din nici una din aceste categorii, sau grupul care sar potrivi nevoilor tale nu există in cartierul tău, găseşte un grup de sprijin in care femeile discută despre dependența emoțională de bărbați sau formează-ți propriul grup.

Un grup de sprijn din tovarăşi de suferință, nu este o intalnire haotică de femei care vorbesc despre tot ce le-au făcut lor bărbații, sau despre ghinioanele pe care le-au avut in viață. Grupul este un loc in care munceşti pentru propria ta insănătoşire. Este important să se discute despre traumele trecutului, dar dacă te trezeşti - tu sau altcineva - relatand poveşti fără sfarşit, cu zeci de „el a zis... şi atunci eu am spus...", te afli pe o pistă greşită, sau chiar intr-un grup nepotrivit. Empatia singură nu va atrage după sine recuperarea. Un grup de sprijin bun işi propune să-i ajute pe toți participanții să se insănătoşească, şi cuprinde cațiva membri care s-au insănătoşit intr-o oarecare măsură şi care pot impărtăşi nouveniților principiile pe care le-au urmat. Nicăieri această structură nu e. mai bine modelată, decat la Al-Anon. Indiferent dacă alcoolismul a fost sau nu prezent in viața ta, ar fi bine să participi la una sau mai multe intruniri, să vezi cum funcționează principiile procesului de recuperare, in esență, ele sunt aceleaşi pentru toți, indiferent de circumstanțele trecutului sau prezentului fiecăruia.

Ce necesită un grup de sprijin

Ți se va cere să faci un angajament cu tine insăți şi cu grupul, referitor la participarea la cel puțin şase intruniri, inainte de a decide dacă are ce să-ți ofere. Acest lucru e necesar pentru că atata iți ia să te integrezi grupului, să inveți limbajul lui, dacă

există, şi să incepi să ințelegi in ce constă procesul de recuperare. Dacă te duci la Al-Anon, care are cateva şedințe pe săptămană, incearcă să te duci in zile diferite. Fiecare grup are caracteristici diferite, deşi structural ele sunt identice. Găseşte unul sau două compatibile cu tine şi rămai la ele, şi mergi la mai multe şedințe dacă simți nevoia.
Va trebui să participi cu regularitate. Deşi prezența ta e importantă pentru ceilalți, te afli acolo pentru propriul tău beneficiu. Pentru a primi ce-ți oferă grupul, prezența ta e obligatorie.
Ar fi ideal să ai o anumită doză de incredere, dar chiar dacă nu eşti incă in stare de aşa ceva, „poți" cel puțin să fii sinceră. Vorbeşte despre lipsa ta de incredere in oameni in general, in grup, in procesul de recuperare; paradoxal, vei avea din ce in ce mai multă incredere.
De ce e necesar un grup de sprijin
Pe măsură ce participanții işi impărtăşesc necazurile, te vei identifica cu ei şi cu experiențele lor. Ei te vor ajuta să-ți aminteşti tot ceea ce ai blocat in subconştient - sentimente şi evenimente. Legătura ta cu ele va fi din ce in ce mai directă.
Pe măsură ce te identifici cu ceilalți şi-i accepți in ciuda secretelor şi defectelor lor, vei deveni din ce in ce mai deschisă la aceleaşi trăsături pe care le descoperi la tine. Acesta e inceputul procesului de auto-acceptare, cerință absolut vitală pentru recuperare.
Cand vei fi pregătită, vei impărtăşi celorlalți propriile tale experiențe şi astfel vei deveni mai sinceră, iar teama şi secretomania se vor atenua.

Datorită acceptării de către grup a ceea ce a fost pentru tine inacceptabil, tu insăți te vei accepta din ce in ce mai mult.
Vei vedea că metodele folosite de alții in viață dau rezultate şi le vei incerca şi tu. Vei vedea că la alții ele nu dau rezultate, şi astfel poți invăța din greşelile lor.
Alături de empatia şi impărtăşirea experiențelor pe care le asigură grupul, există şi un element umoristic, de asemenea vital pentru procesul de recuperare. Zambetele pline de ințelegere la sesizarea unei alte incercări de a manipula pe cineva, bucuria celorlalți cand unul dintre ei a depăşit un obstacol important, hohotul de ras spontan la obsesiile comune - toate sunt cu adevărat tămăduitoare.
Vei incepe să simți că locul tău e printre ei. Acest lucru este extrem de important pentru cei care provin din familii disfuncționale, intrucat experiențele din trecut generează un puternic sentiment de izolare. Fiind impreună cu alții, care-ți

ințeleg experiența de viață şi o impărtăşesc, vei avea un sentiment de siguranță şi o stare de bine de care ai mare nevoie.

Ce implică găsirea şi integrarea intr-un grup de sprijin

Nu mai există secrete. E adevărat, secretul tău nu-1 va şti toată lumea, ci doar cateva persoane. Te alături grupului de la Al-Anon şi pluteşte in aer presupunerea că undeva, candva, ai fost afectată de alcoolism. iți faci apariția la Fiicele Unite şi asta e o indicație că ai fost cumva victima unor avansuri sexuale nedorite din partea cuiva in care ai avut incredere... şi aşa mai departe.

Teama că li se va afla secretul ii impiedică pe mulți să ceară ajutorul care le-ar salva viața şi relația. Ține minte, in orice grup de sprijin normal, prezența ta şi ceea ce se discută este o informație care nu trece dincolo de grup. Caracterul personal e respectat şi protejat. Dacă nu, trebuie să găseşti un grup in care este.

Pe de altă parte, dacă te duci doar o dată, ceilalți vor şti că ai o problemă. Sper că citind pană aici, ai ințeles că, a lăsa pe ceilalți să afle, in special cand „ceilalți" au aceeaşi problemă, este soluția pentru dureroasa ta izolare.

4. Sporeşte-ți latura spirituală prin exerciții zilnice

Ce inseamnă

Ei bine, inseamnă lucruri diferite pentru persoane diferite. Unora din voi, ideea le repugnă şi vă intrebați probabil dacă nu cumva puteți sări peste această etapă. Nu e pentru voi chestia cu Dumnezeu. Pentru voi, convingerile de genul acesta sunt imature şi naive, voi sunteți prea sofisticate pentru a le lua in serios. Alte femei s-ar putea să se roage deja, pline de credință, unui Dumnezeu care pare să nu le audă. I-ați spus Domnului ce necazuri aveți, ce trebuie remediat, şi degeaba, vă simțiți la fel de mizerabil. Sau

poate v-ați rugat din suflet, indelung, fără nici un rezultat, aşa că v-ați infuriat, ați renunțat, sau v-ați simțit trădate şi vă intrebați cu ce ați păcătuit de sunteți aşa de crunt pedepsite. Fie că aveți sau nu credință in Dumnezeu, şi dacă aveți, fie că vă rugați Lui sau nu, tot trebuie să treceți prin această etapă. Dezvoltarea spirituală poate insemna mult pentru calea pe care fiecare o alege. Chiar dacă eşti sută la sută atee, poate găseşti plăcere şi consolare intr-o plimbare in singurătate, sau in contemplarea unui apus de soare sau a vreunui colț de natură. Orice te poartă dincolo de şinele tău, către viziunea mai largă asupra lucrurilor, reprezintă intocmai cerința acestei etape. Află ce-ți aduce pace şi seninătate in suflet şi alocă ceva din timpul tău, o jumătate de oră cel puțin, acestui exercițiu. N-are

importanță cat de disperată e situația, exercițiul iți aduce alinare, poate chiar linişte.
Dacă te indoieşti că există o putere superioară in univers, poate ar fi bine să incerci să acționezi ca şi cum ai crede, chiar dacă nu crezi, incredințarea lucrurilor pe care nu le poți rezolva unei puteri superioare, iți poate aduce o imensă alinare. Sau dacă asta ți se pare o constrangere - să faci ceva impotriva voinței tale - ce ai zice să foloseşti grupul de sprijin ca forță superioară? Grupul are cu siguranță mai multă forță, decat toată forța ta adunată la un loc. Simte-te liberă să foloseşti grupul ca entitate pentru forță şi sprijin, sau aranjează să iei legătura cu un membru al grupului care să te ajute să treci mai uşor prin situațiile grele, cand vor apărea. Fii conştientă că nu mai eşti singură.
Dacă eşti o credincioasă fervent şi mergi regulat la biserică şi te rogi, dezvoltarea spirituală inseamnă să ai credința că tot ce ți se intamplă are un scop şi o rezolvare şi că Dumnezeu are grijă de partenerul tău, nu tu. Aşează-te undeva in linişte şi meditează, roagă-te, cere-i Domnului să te indrume cum să-ți trăieşti viața şi lasă-i pe cei din jurul tău să-şi trăiască propria viață.
Dezvoltarea spirituală, indiferent de convingerile religioase pe care le ai, inseamnă in esență, renunțarea la propria indărătnicie, la hotărarea nestrămutată de a face ca lucrurile să ia intorsătura pe care o vrei tu. in loc de asta, trebuie să accepți faptul că nu ştii ce e mai bine intr-o situație anume, nici pentru tine, nici pentru altcineva. S-ar putea să existe soluții şi rezultate la care nu te-ai gandit niciodată, sau poate cele de care te-ai temut cel mai mult şi te-ai străduit din răsputeri să le anticipezi să fi fost exact ce trebuia ca lucrurile să se imbunătățească. indărătnicia inseamnă să crezi că tu şi numai tu deții toate răspunsurile. Renunțarea la indărătnicie inseamnă disponibilitatea de a sta liniştit, de a fi deschis şi de a aştepta să fii indrumată. inseamnă să inveți să alungi teama (toate acele „şi dacă") şi disperarea (şi toate acele „dacă nu...") şi inlocuieşte-le cu ganduri şi afirmații pozitive despre viața ta.

Ce necesită dezvoltarea spirituală

Necesită disponibilitate, nu credință. Adeseori, o dată cu disponibilitatea apare şi credința. Dacă n-ai nevoie de credință, probabil că n-o s-o obții nicicand, dar vei găsi cu siguranță mai multă seninătate, decat ai avut vreodată inainte.
Dezvoltarea spirituală cere, de asemenea, să-ți foloseşti afirmațiile pentru a depăşi vechile tipare de gandire şi simțire, şi să inlocuieşti vechile convingeri. Fie că impărtăşeşti credința intr-o

forță superioară, fie că nu, afirmațiile iți pot schimba viața. Foloseşte-le pe cele din Anexa 2 sau şi mai bine, alcătuieşte-ţile singură. Fă-le să sune pozitiv şi repetă-le in gand, sau cu glas tare dacă e posibil, de cate ori ai ocazia. Pentru inceput, iată un exemplu: „Nu mai sufăr, viața mea e plină de bucurie, prosperitate şi impliniri".

De ce e necesară dezvoltarea spirituală

Fără dezvoltare spirituală, e aproape imposibil să renunți la vechiul obicei de a manipula şi controla, şi să crezi că totul se va rezolva după cum e menit. Exercițiul spiritual te calmează şi te ajută să-ți schimbi viziunea: nu te mai consideri victimă, ci ființă superioară.

Este o sursă de putere in momente de criză. Cand te copleşesc sentimentele sau evenimentele, ai nevoie de o resursă superioară ție, către care să te indrepți.

Fără dezvoltare spirituală, e aproape imposibil să renunți la indărătnicie, iar fără să faci asta, nu poți să faci următorul pas. Nu vei fi in stare să incetezi manipularea şi controlul bărbatului din viața ta, pentru că vei fi convinsă că asta e datoria ta. Nu vei fi in stare să cedezi controlul vieții lui unei ființe superioare ție.

Ce implică dezvoltarea spirituală

Te eliberezi de responsabilitatea copleşitoare de a remedia totul, de a-1 controla pe bărbatul din viața ta şi de a preveni dezastrele.

Ai la dispoziție mijloacele necesare obținerii calmului, mijloace care nu au nimic de-a face cu manipularea altei persoane, ca să facă sau să fie cum vrei tu. Nimeni nu e obligat să se schimbe pentru ca tu să te simți bine. Pentru că drumul cultivării spirituale ți-e deschis, ajungi să ai mai mult control asupra vieții şi fericirii tale, care devin astfel mai puțin vulnerabile la acțiunile celorlalți.

5. incetează să-1 mai manipulezi şi controlezi

Ce inseamnă

A inceta să mai manipulezi şi să-ți controlezi partenerul inseamnă să nu-1 mai ajuți, să nu-i mai dai sfaturi. Gandeşte-te, te rog, că acest adult pe care il ajuți şi-1 sfatuieşti este tot atat de capabil ca şi tine să-şi găsească

singur o slujbă, un apartament, un terapeut, o şedință A.A., sau orice are nevoie. Poate că nu este la fel de motivat să-şi caute singur sau să-şi rezolve problemele. Dar cand tu iți asumi responsabilitatea de a-i rezolva problemele, il eliberezi de orice indatorire legată de viața lui. Atunci, bunăstarea lui e in mainile tale, iar cand eforturile tale in ceea ce-1 priveşte nu sunt

incununate de succes, pe tine va da vina.
Să-ți dau un exemplu ca să vezi cum stau lucrurile. Primesc deseori telefoane de la soții sau prietene care vor să facă o programare pentru partenerii lor. Insist intotdeauna să-i lase pe ei să-şi fixeze şedințele cu mine. Dacă persoana care urmează să fie clientul meu nu e destul de motivată ca să işi aleagă terapeutul şi să se programeze singură, cum să fie motivată să urmeze programul terapeutic, şi să depună eforturi pentru propria sa recuperare? La inceputul carierei mele, acceptam aceste programări, doar ca să primesc ulterior un alt telefon de la soție sau prietenă, ca să-mi spună că el s-a răzgandit, sau că nu vrea să consulte o femeie terapeut, sau că vrea să consulte un alt specialist. Femeile mă rugau apoi să le recomand pe altcineva unde ar putea face o programare pentru partenerul lor. Am invățat să nu accept programări făcute de cineva pentru altcineva şi să le cer, in schimb, acestor soții şi prietene să vină să mă consulte pentru ele, nu pentru ei.
Să nu-1 mai manipulezi şi controlezi inseamnă, de asemenea, să laşi deoparte rolul de a-1 incuraja şi lăuda mereu. Sunt şanse ca tu să fii aplicat deja aceste metode pentru a-1 determina să facă ce voiai tu, iar asta inseamnă că in timp ele au devenit instrumente de manipulare. Elogiul şi incurajarea nu sunt departe de impunere, iar cand faci asta incerci, de fapt, să preiei controlul asupra vieții lui. intreabă-te de ce lauzi lucrul făcut de el. Pentru a-i ridica respectul de sine? Asta e manipulare. Pentru a-1 determina să se comporte in continuare in acelaşi fel? Asta e manipulare. Pentru a-i arăta cat de mandră eşti de el? Asta s-ar putea să fie o povară prea grea pentru umerii lui. Lasă-1 să-şi dezvolte singur mandria pentru realizările sale. Altfel te apropii periculos de mult de rolul de mamă față de el. El nu are nevoie de incă o mamă (nu contează cat de rea a fost mama lui) şi incă şi mai important, ia aminte: el nu e copilul tău.
inseamnă să nu-1 mai veghezi. Acordă mai puțină atenție la ceea ce face el şi mai multă propriei tale vieți. Uneori, după ce l-ai lăsat să se descurce singur, partenerul te trage de manecă, ca să zicem aşa, ca să te țină in alertă şi ca să te tragă la răspundere pentru rezultat. Lucrurile se pot inrăutăți in ceea ce-1 priveşte. Şi ce dacă? Necazurile sunt ale lui, nu ale tale, lasă-1 să le rezolve singur. Lasă-1 să işi asume intreaga responsabilitate pentru problemele sale şi tot meritul pentru soluțiile găsite. Stai deoparte. (Dacă vei fi preocupată de viața ta şi vei exersa ca să-ți imbunătățeşti starea spirituală, vei reuşi mai uşor să-ți iei privirea de la el.)

inseamnă detaşare. Detaşarea cere desprinderea eului tău din

plasa in care te-au prins sentimentele lui şi mai ales acţiunile lui şi rezultatele lor. Aceasta iţi cere să-1 laşi să se ocupe singur de consecinţele comportamentului său, să nu-l scuteşti de suferinţă. Continuă să ţii la el, dar nu să ai grijă de el. Lasă-1 săşi găsească singur drumul, la fel cum te străduieşti tu să-1 găseşti pe al tău.

Ce necesită incetarea manipulării şi controlului

E necesar să spui nu şi să nu faci nimic. E una din cele mai dificile sarcini cu care te confrunţi in procesul de recuperare. Cand viaţa lui devine greu manevrabilă, şi toată fiinţa ta vrea să preia conducerea, să-1 sfătuiască şi să-1 incurajeze, să manipuleze situaţia in orice fel posibil, trebuie să inveţi să stai deoparte, să respecţi acest individ indeajuns ca să-i laşi libertatea de a lupta; lupta e a lui, nu e a ta.

E necesar să-ţi infrunţi temerile legate de ce i s-ar putea intampla lui, sau relaţiei voastre, dacă renunţi să mai manipulezi totul - şi apoi să depui eforturi pentru a scăpa de temeri şi nu pentru a continua să-1 manipulezi.

Trebuie, de asemenea, să foloseşti exerciţiul spiritual ca sprijin in momentele cand ţi se face teamă. Dezvoltarea spirituală e cu atat mai importantă atunci cand inveţi să renunţi la sentimentul că trebuie să conduci totul. Cand incepi să te dezobişnuieşti să-i mai controlezi pe cei din jurul tău, vei avea senzaţia - aproape fizică - a unei rostogoliri in prăpastie. Senzaţia că-ţi pierzi controlul asupra ta cand ii eliberezi pe ceilalţi de sub controlul tău e alarmantă. Aici poate interveni exerciţiul spiritual, pentru că in loc să-i dai drumul in gol, poţi lăsa controlul (pe care il exerciţi asupra celor dragi) unei forţe superioare.

De asemenea, va trebui să examinezi atent lucrurile, aşa cum sunt şi nu aşa cum speri să fie. O dată ce renunţi la manipulare şi control, trebuie să abandonezi şi ideea cand el se va schimba, voi fi şi eu fericită. Poate că el nu se va schimba niciodată. Trebuie să te opreşti să mai incerci. Şi trebuie să inveţi să fii fericită oricum.

De ce e necesar să nu-l mai manipulezi şi controlezi

Atata timp cat atenţia ţi-e indreptată spre schimbarea cuiva asupra căruia nu ai nici o putere (n-are nimeni puterea să schimbe pe altcineva, decat pe el insuşi), nu-ţi poţi canaliza energia spre a te ajuta pe tine insăţi. Din nefericire, să-1 schimbăm pe altul ne atrage mult mai mult, decat munca cu noi inşine, deci, pană cand nu renunţăm la prima, nu vom reuşi niciodată s-o indeplinim pe a doua.

Cea mai mare parte a disperării şi tulburării (mentale) prin care treci, se datorează nemijlocit incercării de a manipula şi a controla ceea nu stă in puterea ta. Adu-ţi aminte toate incercările pe care le-ai făcut: convorbirile nesfarşite,

implorările, amenințările, mituirea, poate chiar

violența, toate căile pe care ai mers şi care nu au dat rezultate. Şi aminteşte-ți cum te-ai simțit după fiecare eşec. Respectul de sine a mai scăzut cu o treaptă, iar tu ai devenit şi mai temătoare, şi mai neajutorată, şi mai furioasă. Singura ieşire din impas este să abandonezi incercarea de a controla ceea ce nu poți - pe el şi viața lui.

in fine, trebuie să te opreşti pentru că el nu se va schimba niciodată din cauza presiunii la care il supui. Ceea ce ar trebui să fie problema lui, incepe să devină a ta, şi sfarşeşti prin a fi prinsă in mrejele ei pană cand nu te eliberezi. Chiar dacă el incearcă să te impace cu promisiunea că se va schimba, va reveni cel mai probabil la vechiul său comportament, de cele mai multe ori, plin de resentimente impotriva ta, cand se va intampla asta. Ține minte: dacă tu eşti motivul pentru care renunță la un obicei, tot tu vei fi motivul pentru reluarea lui.

Exemplu: doi tineri se află in biroul meu. Trimis de ofițerul supraveghetor din cauza abuzului de alcool sau droguri, el se află aici pentru că are probleme cu legea. Ea este aici pentru că il insoțeşte peste tot. Ea consideră că e de datoria ei să-1 mențină pe drumul drept. Cum se intamplă adesea in asemenea cazuri, amandoi provin din familii cu cel puțin un părinte alcoolic. Cum stau aşa, in fața mea, ținandu-se de mană, imi spun că au de gand să se căsătorească.

- Cred că il va ajuta căsătoria, spune tanăra, uneori cu timidă compasiune, alteori cu fermitate.

- Da..., dă din cap el, supus. Are grijă să nu-mi pierd busola. imi e de mare ajutor, continuă tot el.

Răzbate o notă de uşurare din vocea lui, iar tanăra radiază de bucurie din cauza increderii pe care el o are in ea, din cauza responsabilității pentru viața lui, care i-a fost dată.

Iar eu incerc - cu multă blandețe in fața speranței şi dragostei lor - să le explic că dacă el are probleme cu alcoolul sau drogurile, iar ea e motivul pentru care el va reduce consumul sau va renunța la băutură sau droguri acum, tot ea va fi motivul pentru care el va relua sau va accelera consumul de alcool sau droguri ulterior. ii avertizez că intr-o zi, in toiul unui scandal, el ii va spune:

- M-am lăsat de dragul tău şi care e rezultatul? Tu tot nu eşti fericită. De ce aş continua?

in curand, aceleaşi forțe care par să-i lege acum, ii vor despărți.

Care sunt implicațiile renunțării la manipulare şi control

El va deveni furios şi te va acuza că nu mai ții la el. Furia se naşte din panica ce-1 cuprinde la gandul că va fi nevoit să

devină responsabil pentru viața lui. Atata timp cat el se luptă cu tine, iți face promisiuni sau incearcă să te recaştige de partea lui, lupta lui se duce din afară, cu tine, nu in interior cu el insuşi. (Vi se pare cunoscut? E valabil şi pentru tine atata timp cat lupți cu el.)

Vei descoperi că nu mai răman multe de spus după ce toate linguşirile, certurile, amenințările, violența şi impăcările vor inceta. E foarte bine. Repetă-ți in gand afirmațiile, undeva in linişte.

E foarte probabil ca, o dată cu renunțarea totală la manipularea şi controlarea lui, să se elibereze o mare parte din energia ta, pe care o poți folosi pentru a te explora, dezvolta şi perfecționa pe tine insăți. E bine să ştii totuşi, că tentația de a privi in afara ta pentru un raison d'etre nu va muri. Ține-ți in frau această inclinație şi concentrează-te doar asupra ta.

E de datoria mea să menționez că, pe măsură ce renunți la rolul de a netezi drumul lui in viață, lucrurile pot evolua haotic, iar tu vei fi criticată de cei care nu ințeleg ce faci (sau ce nu faci). incearcă să nu treci in defensivă şi nu te obosi să le dai explicații detaliate. Dacă vrei, recomandă-le să citească această carte şi pune capăt discuției. Dacă sunt insistenți, evită să-i mai vezi o vreme.

De obicei, acest gen de critică este mai puțin frecvent şi acerb decat ne aşteptăm şi ne temem că ar putea fi. Suntem proprii noştri critici - cei mai inverşunați - şi proiectăm propriile noastre speranțe de a fi criticate, asupra celor din jurul nostru. Şi vedem şi auzim critici pretutindeni. Fii de partea ta de data asta şi lumea va deveni, ca prin farmec, un loc al acceptării.

Una din implicațiile renunțării la manipularea şi controlarea celorlalți este că trebuie să abandonezi identitatea lui „a fi de folos" numai că, paradoxal, acțiunea de a renunța in sine este cel mai adesea singurul şi cel mai „de folos" lucru pe care il poți face pentru cel pe care il iubeşti. Identitatea lui „a fi de folos" este o greşeală a eului. Dacă vrei să fii cu adevărat de folos, lasă problemele lui şi ajută-te pe tine.

6. invață să nu te laşi prinsă in joc

Ce inseamnă

Conceptul de joc, aplicat dialogului dintre două persoane, işi are originea in tipul de psihoterapie cunoscut sub numele de analiză tranzacțională. Jocurile sunt modalități structurate de interacțiune, folosite pentru a evita intimitatea. Toți apelăm uneori la jocuri in interacțiunile noastre, dar in relațiile bolnăvicioase, jocurile abundă. Ele sunt modalități stereotipe de răspuns care au drept scop denaturarea oricărui schimb corect de informații şi sentimente, şi permit participanților să treacă

responsabilitatea pentru starea lor de bine sau de tristețe pe umerii celuilalt. Tipic, rolurile jucate de femeile care iubesc prea mult şi de partenerii lor sunt variații ale funcției de salvator, persecutor şi victimă. Toate cuplurile joacă fiecare din aceste roluri de nenumărate ori, intr-o alternanță tipică. Notăm rolul de salvator cu (S) şi-1 definim ca „acela care caută să ajute"; rolul de persecutor cu (P), definit ca „acela care caută să invinovățească"; rolul de victimă cu (V), definit ca „acela care

e nevinovat şi neajutorat". Următorul scenariu va demonstra cum funcționează acest joc:

Tom, care ajunge deseori tarziu acasă, tocmai a intrat in dormitor. Este 23:30; Mary, soția lui, incepe:

Mary (cu ochii in lacrimi): (V)

- Unde ai fost? Mi-am făcut o mulțime de griji. N-am putut dormi, mă tot gandeam că ai fi putut avea un accident. Doar ştii cat mă frămant. Cum ai putut să mă laşi să aştept şi să nu-mi dai măcar un telefon, să ştiu că eşti in viață?

Tom (impăciuitor): (S)

- Draga mea, imi pare rău. Mă gandeam că dormi şi nu voiam să te trezesc. Nu fi supărată. Sunt acasă acum, şi data viitoare o să te sun, promit. Imediat sunt gata de culcare şi-ți fac un masaj, ai să te simți mai bine.

Mary (infuriindu-se): (P)

- Să nu mă atingi! Spui c-o să mă suni data viitoare! Glumeşti. La fel mi-ai spus şi data trecută cand s-a intamplat, că altă dată o să mă suni, şi-ai sunat? Nu! Nu-ți pasă că stau şi mă frămant, gandindu-mă că zaci undeva mort pe şosea. Nu te gandeşti niciodată la altul, ca să ştii ce inseamnă să-ți faci griji pentru cel pe care il iubeşti.

Tom (cu o nuanță de neputință in glas): (V)

- Draga mea, nu-i adevărat. Tocmai, că m-am gandit la tine. Nam vrut să te trezesc. N-am ştiut că o să te superi aşa de tare. Am incercat doar să fiu drăguț cu tine. Dar orice fac, e greşit. Ce-ai fi zis dacă te-aş fi sunat şi tu dormeai? Atunci aş fi fost un ticălos că te-am sunat. Mă dau bătut.

Mary (induioşată): (S)

- Da' nu-i adevărat. Doar că țin la tine atat de mult; vreau să ştiu că eşti bine, nu călcat de vreo maşină cine ştie pe unde. Nu incerc să te invinovățesc; vreau doar să ințelegi că mă frămant pentru că te iubesc atat de mult. imi pare rău că m-am infuriat.

Tom (sesizand mişcarea): (P)

- Atunci, dacă eşti aşa de ingrijorată, de ce nu te bucuri cand vin acasă? De ce mă intampini cu toată tanguiala asta, şi mă tot intrebi unde am fost? N-ai incredere in mine? Am obosit să-ți tot

explic ce fac şi unde sunt. Dacă ai avea incredere in mine, te-ai culca liniştită, iar cand aş veni acasă, te-ai bucura, in loc să sari la mine. Uneori cred că iți place să te cerți cu mine!
Mary (ridicand glasul): (P)
- Să mă bucur că te văd! După ce te-am aşteptat două ore frămantandu-mă şi gandindu-mă pe unde oi fi? N-am incredere in tine pentru că nu faci nimic, nu mă ajuți să-mi formez increderea in tine. Nu suni, dai vina pe mine că mă supăr, şi mă mai şi acuzi că nu sunt bucuroasă cand, in fine, catadicseşti să vii acasă! Mai bine ți-ai lua tălpăşița şi te-ai intoarce de unde ai venit, acolo unde ți-ai petrecut toată seara.

Tom (cu voce blandă): (S)
- Uite, ințeleg că eşti supărată, dar eu am maine o zi grea. Ce-ar fi să-ți fac un ceai? E exact ce-ți trebuie. Apoi fac un duş şi vin la culcare. Bine?
Mary (plangand): (V)
- Nu ințelegi cum e să stau şi să aştept şi să mă frămant, ştiind că ai putea să suni, dar că n-o faci pentru că nu sunt atat de importantă pentru tine...
Ne oprim aici? După cum v-ați dat seama, cei doi ar putea continua aşa, schimband locurile pe triunghiul celor trei poziții - salvator, persecutor, victimă - ore in şir, zile in şir sau chiar ani. Dacă te trezeşti răspunzand afirmațiilor sau acțiunilor altei persoane din una din aceste trei poziții, fii atentă! Eşti prinsă in cercul vicios al jocului „nimeni nu caştigă", joc de acuzații, riposte, invinovățiri şi dezvinovățiri fără sens, futile şi degradante. Opreşte-te. Renunță la incercarea de a face lucrurile să ia intorsătura pe care o vrei tu, renunță să mai fii cand drăguță, cand furioasă, cand neajutorată. Schimbă ce stă in puterea ta, adică schimbă-te pe tine insăți! Pune capăt nevoii de a caştiga. Termină cu nevoia de a lupta, de a-1 face pe partenerul tău să-ți ofere motive şi scuze pentru comportamentul lui, sau pentru indiferența lui. Termină cu nevoia de a-1 face să regrete.

Ce necesită neparticiparea la joc

Să nu te laşi prinsă, inseamnă să nu reacționezi, chiar dacă te simți tentată să răspunzi intr-unui din felurile care țin jocul in mişcare. Răspunde in aşa fel incat să pui capăt jocului. Va fi puțin cam complicat la inceput dar, cu exercițiu, vei reuşi să-1 stăpaneşti (dacă iți stăpaneşti in primul rand nevoia de a juca jocul care e o componentă a etapei anterioare - renunțarea la a manipula şi controla).
Să mai privim o dată scena de mai sus şi să vedem cum ar putea Mary să rămană in afara acelui triunghi fatal. in acest

moment, Mary şi-a imbunătățit starea spirituală, şi e conştientă că nu e treaba ei să-1 manipuleze şi să-1 controleze pe Tom. Pentru că a invățat cum să se preocupe de ea insăşi, in seara respectivă cand s-a făcut tarziu şi Tom n-a apărut, in loc să se enerveze şi să-şi imagineze tot felul de lucruri, a telefonat unei prietene din grupul ei de sprijin. Au vorbit despre teama care creşte vertiginos in sufletul ei, şi asta a calmat-o. Mary avea nevoie de cineva care s-o asculte vorbind despre sentimentele ei, iar prietena a ascultat-o cu ințelegere, fără să-i dea sfaturi. După ce a inchis, a exersat una din afirmațiile ei favorite: „Viața mea e in mainile divinității, iar eu trăiesc in pace, siguranță şi seninătate fiecare zi, fiecare oră", intrucat nimeni nu se poate gandi la două lucruri deodată, Mary a a descoperit că, dacă renunță la gandurile ei in favoarea afirmațiilor liniştitoare, devine calmă şi relaxată. Cand Tom a ajuns acasă Ia orele

23:30, Mary dormea. S-a trezit cand el a păşit in cameră şi a simțit imediat cum revine nervozitatea şi furia, aşa că şi-a repetat de cateva ori afirmația, apoi a spus: „Bună, Tom. Mă bucur că ai venit". Tom, obişnuit pană acum cu un scandal in acest caz, a rămas puțin perplex din cauza formalității salutului ei. „Aveam de gand să te sun, dar...", a inceput el să se scuze, apărandu-se. Mary aşteaptă pană termină fraza şi zice: „Putem vorbi maine dimineață dacă vrei. Mi-e somn acum. Noapte bună." Dacă Tom se simțea vinovat că a intarziat, cearta cu Mary i-ar fi micşorat sentimentul de vinovăție. Şi-ar fi spus că Mary e o scorpie cicălitoare, şi vina ar fi fost a ei că-1 cicălea, nu a lui că intarzia. Dar aşa, el rămane cu vina lui, iar ea nu suferă din cauza acțiunilor lui. Aşa ar trebui să se desfăşoare lucrurile.

Jocul seamănă intrucatva cu ping-pong-ul, amandoi jucătorii fiind, pe rand, salvator-persecutor-victimă. Cand mingea e la tine, o trimiți inapoi la adversar. Ca să nu te laşi prinsă in joc, trebuie să inveți să laşi mingea să treacă pe langă tine, dincolo de masă. Una din cele mai bune metode in acest caz este folosirea cuvantului „Ah". De exemplu, ca răspuns la scuza lui Tom, Mary spune doar „Ah" şi se culcă la loc. Reuşita de a nu te lăsa prinsă in lupta implicită a schimbului de roluri salvatorpersecutor-victimă iți dă putere. Te simți minunat cand nu te laşi prinsă, cand iți menții echilibrul şi demnitatea. Şi este un pas inainte in procesul de vindecare.

De ce e necesar să nu te laşi prinsă in joc

Pentru inceput, ințelege că rolurile pe care le jucăm nu se limitează doar la schimburi de replici. Ele se extind la felul in care facem pe actorii in viață, fiecare din noi avand un anumit

rol la care ține mult.
Al tău e, poate, rolul de salvator. Pentru femeile care iubesc prea mult, e ceva obişnuit şi liniştitor să simtă că au grijă (manipuland şi controland) de o altă persoană. Din viața lor haotică şi/sau carențială, ele au ales această cale ca modalitate de a se simți in siguranță, şi de a caştiga o oarecare acceptare de sine. Ele procedează astfel cu prietenii, cu membrii familiei şi adesea, şi in carieră.
Sau poate joci rolul de persecutor, femeia inclinată să găsească culpa, să arate cu degetul şi să indrepte lucrurile. Iar şi iar, această femeie recreează lupta cu forțele intunecate care au invins-o in copilărie, sperand să invingă in luptă acum, la maturitate. Supărată din copilărie şi căutand să se răzbune in prezent pentru trecut, ea e luptătoarea, războinica, oratoarea, scorpia. Ea simte nevoia să pedepsească. Ea cere scuze, recompense.
Şi, in sfarşit, poți fi victima, cea mai neajutorată din cele trei roluri, negăsind nici o opțiune, decat să fii la cheremul comportamentului celorlalți. Poate că, intr-adevăr, n-ai avut ce face in copilărie şi ai fost o victimă nevinovată a intamplărilor, dar acum rolul este atat de binecunoscut, că iți poți trage forța din el. Există o doză de tiranie in slăbiciune; moneda ei este vinovăția - valută forte'in relațiile victimei.
I 177
FEMEI CARE IUBESC PREA MULT
Interpretarea unuia din aceste roluri, fie intr-o conversație, fie in viață, iți indepărtează atenția de la propria persoană şi te ține captivă in tiparul copilăriei - caracterizat de teamă, furie şi neputință. Nu-ți poți dezvolta adevăratul potențial de ființă umană evoluată, de adult stăpan pe viața lui, dacă nu renunți la aceste roluri restrictive, la obsesiile față de cei din jur. Atata timp cat eşti captiva acestor roluri şi jocuri, ți se va părea că o altă persoană te ține departe de idealul tău de fericire. O dată ce ai părăsit jocul, iți revine intreaga responsabilitate a comportamentului tău, a alegerilor pe care le faci, a vieții tale. De fapt, cand se opreşte jocul, hotărarile tale (cele pe care le-ai luat deja şi cele care sunt acum doar opțiuni) devin mai clare, mai inevitabile.
Ce implică să nu te laşi prinsă in joc
Acum e necesar să dezvolți noi căi de comunicare cu tine insăți şi cu alții, care să demonstreze disponibilitatea ta de a-ți asuma responsabilitatea propriei vieți. Să spui cat mai rar „De n-ar fi...", şi cat mai des „in acest moment aleg să..."
Vei avea nevoie de toată energia eliberată prin renunțarea la manipulare şi control o dată ce incepi să exersezi acest pas, ca să eviți integrarea in joc (chiar şi anunțul „Nu mai joc..." este tot joc.) Etapa devine mai uşor de parcurs prin exercițiu, iar după o

vreme exercițiul insuşi iți dă puterea de a merge mai departe. Va trebui să inveți să trăieşti fără emoțiile cauzate de certurile infierbantate, fără dramele care-ți mănancă timpul şi energia, in care eşti protagonistă. Nu e uşor de indeplinit. Numeroase femei care iubesc prea mult şi-au ingropat sentimentele atat de adanc, că au nevoie de senzațiile provocate de certuri, despărțiri şi impăcări, ca să simtă că trăiesc. Fii atentă! Fără nimic altceva, decat viața ta interioară asupra căreia să te concentrezi, s-ar putea să te cuprindă plictiseala la inceput. Dar dacă poți accepta plictiseala, curand ea se va metamorfoza in auto-descoperire şi vei fi pregătită astfel pentru următoarea etapă.

7. infruntă cu curaj propriile tale probleme şi defecte Ce inseamnă

A-ți infrunta problemele inseamnă ca, după ce te-ai desprins de manipulări, control şi joc, să nu rămai cu nimic care să-ți distragă atenția de la propria-ți viață, probleme şi suferință. Acum e timpul să incepi să priveşti in străfundurile sinelui tău cu ajutorul programului spiritual, al grupului de sprijin şi al terapeutului, dacă ai unul. Nu e intotdeauna necesar să ai un terapeut pentru această etapă. in programele Anonimilor, de exemplu, cei care au străbătut cea mai mare parte din calea insănătoşirii, pot deveni sponsori ai nou-veniților, şi ii pot ajuta, in această calitate, să parcurgă procesul căutării şi descoperirii de sine. 178 I

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

inseamnă, de asemenea, să-ți scrutezi viața - aşa cum e ea in prezent - atat ce e bun cat şi ce te face să te simți neliniştită sau nefericită. Trece-le pe o listă. Aruncă o privire şi in trecut. Examinează toate amintirile - bune, rele - realizările, eşecurile, momentele cand ai fost rănită şi cand ai rănit tu pe alții... Analizează totul şi scrie o altă listă. Concentrează-te asupra aspectelor mai dificile. Dacă sexul este unul din ele, aşterne pe hartie intreaga ta „istorie" sexuală. Dacă bărbații au fost intotdeauna o problemă pentru tine, incepe cu primele tale relații şi mergi apoi cu relatarea pană in prezent. Părinții? Foloseşte aceeaşi metodă şi pentru ei. incepe cu inceputul şi scrie. Ai de scris, recunosc, dar acesta este un instrument extrem de valoros care te ajută să pui ordine in trecut' şi să incepi să recunoşti modelele şi temele redundante in lupta cu tine insăți şi cu alții.

Cand incepi această acțiune, fă-o cat poți de exhaustiv inainte de a pune punct. Este o metodă pe care vei dori să o reiei ulterior, cand problemele se vor inmulți. Poate te concentrezi la inceput asupra relațiilor. Mai taziu vei dori, poate, să scrii despre slujbele pe care le-ai avut, ce ai simțit inainte să te

angajezi in altă parte, in timpul activității tale acolo, sau după ce ai plecat de acolo. Lasă-ți amintirile, gandurile, sentimentele să curgă. Nu căuta tiparele in timp ce scrii; lasă asta pentru mai tarziu.

Ce necesită infruntarea problemelor şi defectelor tale

Vei fi nevoită să scrii foarte mult, dedicandu-ți timpul şi energia realizării acestei activități. Scrisul nu va fi, poate, pentru tine, un mijloc de exprimare uşor sau confortabil. Dar este, totuşi, cea mai bună metodă pentru acest tip de exercițiu. Nu-ți face griji că n-o să te exprimi perfect. Scrie oricum, numai să aibă sens pentru tine.

Va trebui să fii cat se poate de sinceră şi conştiincioasă in tot ce vei scrie despre tine.

O dată ce ai incheiat proiectul, cat ai putut de bine, impărtăşeşte-1 cuiva care ține la tine şi in care ai incredere. Alege pe cineva care ințelege ce efort depui pentru a te insănătoşi şi care poate asculta, pur şi simplu, ce ai scris despre evoluția ta sexuală, relațiile cu bărbații, cu părinții, despre sentimentele legate de propria ta persoană şi despre evenimentele din viața ta, bune sau rele. Persoana pe care ai ales-o trebuie să aibă multă ințelegere şi compasiune. Nu e nevoie să comenteze, asta trebuie stabilit de la bun inceput. Nici să-ți dea sfaturi, nici să te incurajeze. Doar să te asculte. in această etapă a procesului de vindecare, să nu-l alegi pe partenerul tău drept persoana care te ascultă. Mult, mult mai tarziu, ai voie să hotărăşti dacă ii vei impărtăşi ceea ce ai scris sau nu. Dar nu este oportun să faci asta acum. Laşi pe cineva să te asculte ca să ințelegi ce inseamnă să-ți spui povestea şi să vezi că este acceptată. Nu este o metodă de netezire a problemelor care au apărut in relația voastră. Scopul acestui lucru este auto-cunoaşterea. Clar.

De ce e necesar să-ți infrunți problemele şi defectele

Majoritatea femeilor care iubesc prea mult sunt indinate să-i invinovățească pe ceilalți pentru nefericirea din viața lor, in timp ce reneagă propriile lor defecte şi alegeri. Este o perspectivă gravă asupra vieții, care trebuie smulsă din rădăcină şi eliminată, iar calea prin care putem face asta este să ne examinăm cu sinceritate şi seriozitate. Doar considerand că problemele şi defectele tale (ca şi calitățile şi realizările) iți aparțin şi nu au nici o legătură cu el, vei putea să urmezi aceste zece etape şi să schimbi ce e de schimbat.

Ce implică infruntarea problemelor şi defectelor

in primul rand, vei fi in stare să te desprinzi de sentimentul de culpabilitate, legat de numeroasele evenimente şi sentimente

din trecut şi tăinuit pană acum, lucru ce va lăsa drum liber bucuriei şi atitudinilor sănătoase manifestabile de acum inainte in viața ta.
Apoi, pentru că ți-a ascultat cineva cele mai grave secrete şi nai murit din pricina asta, vei incepe să te simți in siguranță.
Cand incetezi să-i mai blamezi pe alții şi iți asumi responsabilitatea alegerilor, devii liberă să imbrățişezi toate opțiunile care-ți erau interzise cand te considerai victima celorlalți. Asta te pregăteşte in vederea schimbării acelor lucruri din viața ta care nu-ți sunt folositoare, care nu te mulțumesc, sau pe care nu le poți realiza.
8. Cultivă tot ce crezi că merită dezvoltat in forul tău interior Ce inseamnă
Cultivarea a ceea ce merită să fie dezvoltat in forul tău interior inseamnă să nu aştepți să se schimbe el inainte de a reuşi tu in viață, inseamnă, de asemenea, să nu aştepți sprijinul lui - financiar, afectiv, practic - ca să-ți incepi o carieră, s-o schimbi, să-ți reiei şcoala, sau orice altceva ai vrea să faci. in loc să-ți construieşti planurile pe baza cooperării lui, fă-le ca şi cum n-ai avea pe nimeni pe care să te bazezi, decat pe tine. Acoperă toate cheltuielile neprevăzute legate de copil, situații financiare, transport etc, fără să te foloseşti de el ca resursă (sau scuză!).
Dacă incepi să protestezi citind aceste randuri că, in lipsa cooperării lui, planurile tale se năruiesc, gandeşte-te singură sau discută cu o prietenă: ce ai face dacă nici măcar nu l-ai cunoaşte? Vei constata că e foarte posibil să-ți vezi de viața ta cand incetezi să mai depinzi de el şi să foloseşti toate oportunitățile.
Cizelarea personalității tale inseamnă să-ți urmăreşti interesele. Dacă el te-a preocupat atata timp şi nu ai deloc o viață a ta, incepe prin a urma mai multe piste ca să vezi ce te interesează. Nu e un lucru uşor, pentru multe din femeile care iubesc prea mult. Pentru că atata timp el a fost singura ta preocupare, ți se pare incomod să-ți indrepți atenția spre tine

şi să explorezi ce e folositor dezvoltării tale. Fii dornică să incerci cel puțin o activitate inedită pe săptămană. Priveşte viața ca pe un hors d'oeuvre apetisant şi serveşte-te singură cu diverse experiențe pană descoperi ce te interesează mai mult.
Cizelarea propriei persoane inseamnă să-ți asumi riscuri: să faci cunoştință cu alte persoane, să intri intr-o sală de curs după ani de zile, să mergi singură intr-o excursie, să cauți o slujbă... orice crezi că ar trebui să faci, dar n-ai reuşit să-ți iei inima in dinți pană acum. Acum e momentul să te arunci cu capul inainte. Nu există greşeli in viață, există doar invățăminte, aşa că ieşi in lume şi invață ceva din ce vrea viața să te invețe. Foloseşte

grupul de sprijin ca sursă de incurajări şi reacții. (Nu apela pentru incurajări la partenerul tău sau la familia dezorganizată in care ai crescut. Ei vor ca tu să rămai neschimbată, ca să nu se schimbe nici ei. Nu te sabota singură, sprijinindu-te din nou pe ei.)

Ce necesită cizelarea propriei personalități

Pentru inceput, trebuie să incerci să te concentrezi in fiecare zi asupra a două lucruri pe care nu vrei să le faci, ca să-ți intinzi aripile şi să-ți lărgeşti concepția despre cine eşti şi ce eşti in stare să faci. Spune-ți punctul de vedere chiar dacă inclini să crezi că n-are importanță, sau inapoiază un obiect care nu-ți place, chiar dacă ai prefera să-1 arunci la coş. Dă acel telefon pe care l-ai tot amanat. invață cum să ai mai multă grijă de tine şi mai puțină de cei din jurul tău. Spune nu dacă iți face plăcere, in loc de da ca să faci plăcere altora. Solicită ceea ce vrei, chiar cu riscul de a fi refuzată.

Apoi, invață să oferi, nu altora, ci ție. Oferă-ți timp, atenție, obiecte materiale. Adeseori, hotărarea de a-ți cumpăra ceva in fiecare zi poate fi o lecție foarte bună pentru iubirea de sine. Darurile pot fi ieftine, dar, crede-mă pe cuvant, cu cat sunt mai puțin utile şi mai frivole, cu atat e mai bine. Acesta e un exercițiu de ingăduință față de sine. Trebuie să invățăm că putem fi noi inşine sursa lucrurilor bune din viața noastră, iar acesta e un bun inceput. Dar, dacă n-ai probleme cu banii, dacă in realitate faci cumpărături şi cheltuieşti compulsiv ca să-ți adormi furia sau depresia, atunci această lecție despre cum să fii generoasă cu tine trebuie redirecționată. Oferă-ți experiențe noi in loc să acumulezi obiecte materiale (şi datorii). Fă o plimbare in parc sau o excursie la munte, sau vizitează grădina zoologică. Opreşte-te şi priveşte apusul de soare. Ideea este să te gandeşti la tine şi la ce ți-ar plăcea să fie cadoul tău din ziua respectivă, şi să te laşi in voia sentimentului de dăruire şi primire de daruri. in general, ne pricepem foarte bine să facem daruri, dar nu ne pricepem deloc să ne oferim singuri un dar. Aşa că, exersează!

in cursul acestor etape, va fi nevoie, din cand in cand, să faci ceva extrem de dificil. Te vei confrunta cu golul afectiv ingrozitor care iese la iveală cand incetezi să te mai concentrezi asupra altora. Uneori golul

este atat de adanc, că vei simți cum şuieră vantul prin locul unde ar trebui să fie inima. Nu te impotrivi, lasă-1 să şuiere cu toată puterea (altfel, vei căuta un alt mod bolnăvicios de a-Ji distrage atenția). Strange golul la piept şi fii sigură că nu te vei simți astfel mult timp şi că, stand liniştită şi conştientizandu-1,

vei incepe curand să-1 umpli cu sentimentul mangaietor al acceptării de sine. Lasă grupul de sprijin să te ajute in această incercare. Acceptarea venită din partea lor umple, de asemenea golul, la fel cum il umplu propriile tale proiecte şi activităţi. Sentimentul de sine se naşte din ceea ce facem pentru noi inşine, din felul in care ne dezvoltăm propriile capacităţi. Dacă toate eforturile tale s-au indreptat spre schimbarea celorlalţi, e normal să te simţi secătuită. Direcţionează-le către tine, acum.

De ce e necesară cizelarea

Dacă nu-ţi perfecţionezi aptitudinile, te vei simţi intotdeauna frustrată. Iar vina pentru frustrarea ta va cădea asupra lui, cand de fapt, acest sentiment provine doar din incapacitatea ta de a te inţelege bine cu propria viaţă. Dezvoltarea potenţialului tău la reala capacitate ia vina de pe umerii lui şi plasează responsabilitatea pentru viaţa ta exact acolo unde ii e locul - la tine.

Proiectele şi activităţile pe care te hotărăşti să le realizezi te vor preocupa atat de mult, că nu vei mai avea timp să te concentrezi asupra a ceea ce face sau nu face el. Dacă nu ai o relaţie in această perioadă, vei avea, in schimb, alternativa sănătoasă de a tanji după ultima dragoste sau de a aştepta o iubire nouă.

Ce implică

O primă implicaţie ar fi că nu vei mai avea nevoie de un partener total opus ţie ca să aduci echilibrul in viaţa ta. Să mă explic: ca şi majoritatea femeilor care iubesc prea mult, eşti, probabil, mai mult decat serioasă şi responsabilă. Dacă nu-ţi vei cultiva cu tenacitate latura jovială a caracterului tău, vei fi atrasă de bărbaţii la care primează această carenţă a ta. Un bărbat nepăsător, iresponsabil, este o cunoştinţă fermecătoare, dar o slabă perspectivă pentru o relaţie satisfăcătoare. Şi, cu toate astea, pană nu-ţi vei acorda permisiunea de a te simţi mai liberă şi mai puţin incorsetată, vei avea nevoie de el să aducă zambetul şi distracţia in viaţa ta.

Un alt aspect ar fi acela că perfecţionarea personalităţii tale te ajută să te maturizezi. Pe măsură ce devii tot mai capabilă să fii astfel, iţi asumi responsabilitatea deciziilor, alegerilor - responsabilitatea vieţii tale - şi astfel atingi maturitatea. Pană cand nu ne asumăm responsabilitatea integrală a vieţii şi fericirii noastre, nu suntem complet mature; rămanem, mai degrabă copii inspăimantaţi şi dependenţi, in trupuri de adulţi.

in fine, perfecţionarea fiinţei tale face din tine un partener mai bun, căci eşti o femeie capabilă să se exprime pe sine, cu imaginaţie, şi nu o

m i

persoană incompletă (şi deci infricoşată) in absenţa unui bărbat. Paradoxal, cu cat ai mai puţină nevoie de un partener, cu atat devii o parteneră mai bună - şi cu atat mai mult vei atrage (şi vei fi atrasă de) un partener complet.

9. Fii egoistă Ce inseamnă

Cuvantul egoist necesită o explicaţie atentă. El evocă, probabil, imaginea a tot ceea nu vrei să fii: indiferentă, brutală, neatentă faţă de ceilalţi, egocentristă. Pentru majoritatea oamenilor, egoismul asta' inseamnă, dar, ţine minte, tu eşti o femeie care iubeşte prea mult. Pentru tine, a deveni egoist este un exerciţiu necesar in procesul de abandonare a martirajului. Să analizăm ce inseamnă egoismul normal pentru femeile care iubesc prea mult.

Trebuie să pui bunăstarea ta, dorinţele, munca, distracţia, planurile, activităţile tale pe primul loc, nu pe ultimul - ele trebuie să te preocupe in primul rand, nu după ce au fost satisfăcute nevoile celorlalţi. Chiar dacă ai copii mici, trebuie să incluzi in programul tău zilnic o activitate pentru sufletul tău.

Trebuie să te-aştepţi să primeşti ceva bun, şi chiar să soliciţi relaţiilor tale şi situaţiilor care decurg din ele, să fie plăcute pentru tine. Nu căuta să te adaptezi tu unor relaţii sau situaţii neplăcute.

Trebuie să crezi că dorinţele şi trebuinţele tale sunt foarte importante şi că ţie iţi revine datoria de a le implini. in acelaşi timp, dă-le şi celorlalţi dreptul de a fi responsabili pentru indeplinirea dorinţelor şi trebuinţelor lor.

Ce necesită

Pe măsură ce te pui pe tine insăţi pe primul loc, trebuie să inveţi să tolerezi dezaprobarea şi mania celorlalţi. Sunt reacţiile inevitabile ale celor care au fost pană acum pe primul loc in viaţa ta. Nu argumenta, nu te scuza, nici nu incerca să te justifici. Păstrează-ţi calmul, fii cat de jovială poţi, şi vezi-ţi mai departe de activităţile tale. Schimbările pe care le aduci in viaţa ta necesită schimbarea celor din jurul tău, la care, in mod firesc, vor opune rezistenţă. Dar, dacă nu dai importanţă indignării lor, ea va fi de scurtă durată. E doar o incercare de a te convinge să te intorci la vechiul tău comportament altruist, de a face pentru ei tot ceea ce ar putea şi ar trebui să facă singuri.

Ascultă ce-ţi spune vocea interioară despre ce e bine şi ce e rău pentru tine şi ia-te după ea. Doar aşa, ascultand glasul inimii, iţi vei dezvolta interesul normal faţă de propria persoană. Pană acum ai fost ca un medium care se lua după indicaţiile celor care ii spuneau cum să se poarte. Nu da atenţie acestor indicaţii, sau te vei scufunda o dată cu ele.

A deveni egoist presupune, in fine, să recunoşti că valoarea ta e mare, că aptitudinile tale sunt demne de a fi exprimate, că implinirea fiinţei tale este

tot atat de importantă ca a oricărei alte persoane, şi că tot ce ai mai bun este cel mai grozav dar pe care-1 poţi oferi lumii şi, mai ales, celor dragi.

De ce e necesar să devii egoistă

In absenţa unui angajament ferm cu tine insăţi, vei avea tendinţa de a deveni pasivă, de a te perfecţiona nu pentru tine insăţi, ci pentru beneficiul altcuiva. Deşi, după ce vei deveni egoistă (ceea ce mai inseamnă, de fapt, şi a deveni sinceră), vei fi o parteneră mai bună, nu acesta trebuie să fie scopul tău fundamental. Scopul tău trebuie să fie perfecţionarea fiinţei tale.

Nu e de ajuns să te ridici deasupra tuturor dificultăţilor care ţiau ieşit in cale. Ai incă o viaţă de trăit - a ta, un potenţial de explorat - al tău. Este singurul pas firesc pe care trebuie să-1 faci după ce ţi-ai caştigat respectul de sine şi ai inceput să-ţi tratezi cu respect propriile dorinţe şi necesităţi.

Asumarea responsabilităţii pentru propria ta viaţă şi fericire eliberează copiii de vina şi responsabilitatea pentru nefericirea ta (căci ei se simt intotdeauna vinovaţi şi responsabili). Copilul nu poate spera să echilibreze vreodată balanţa, sau să recompenseze cumva părintele care şi-a sacrificat viaţa, fericirea, implinirea, pentru e] sau pentru familie. Cand copilul vede că părintele işi trăieşte cu bucurie viaţa, e ca şi cum ar primi permisiunea de a face la fel, după cum suferinţa părintelui relevă copilului, că viaţa nu inseamnă decat suferinţă.

Ce implicaţii are faptul de a deveni egoistă

Relaţiile tale devin, automat, mai sănătoase. Nimeni nu-ţi datorează nimic, pentru că eşti altfel decat ei, pentru că nu mai eşti altfel pentru ei.

Le dai libertatea celorlalţi să se preocupe de propria lor viaţă, fără să-şi mai facă griji pentru tine. (E foarte probabil ca, de exemplu, copiii tăi să se fi simţit responsabili pentru suferinţa şi frustrarea ta. intrucat iţi indeplineşti mai bine datoria de a avea grijă de tine insăţi, ei sunt liberi să-şi poarte de grijă mai bine).

Acum poţi spune „da" sau „nu" de cate ori vrei.

Pe măsură ce intreprinzi această schimbare drastică de roluri - de la responsabilitatea faţă de alţii la responsabilitatea faţă de tine insăţi -comportamentul tău va fi echilibrat, cu siguranţă, de schimbările de roluri ale celor din anturajul tău. Dacă aceste schimbări sunt prea greu de suportat de bărbatul din viaţa ta, sar putea să te părăsească şi să caute pe altcineva care să fie cum erai tu odată - s-ar putea, deci, să nu rămai pană la sfarşitul acestor etape cu bărbatul cu care erai la inceputul lor.

Pe de altă parte, ironia sorţii face ca, pe măsură ce devii tot mai

capabilă să ții la tine, să iți dai seama că ai atras pe cineva care e capabil să țină la tine. Cu cat devenim mai sănătoase şi mai echilibrate, cu atat atragem parteneri mai sănătoşi şi echilibrați. Cu cat devenim mai puțin dependente, cu atat se realizează mai multe din nevoile noastre. Pe măsură ce renunțăm la rolul de femeie super-responsabilă, lăsăm locul liber cuiva care să ne indrăgească.

10. impărtăşeşte şi altora experiența şi invățămintele tale

Ce inseamnă

A-ți impărtăşi experiența şi invățămintele inseamnă să-ți aminteşti că acesta e ultimul pas pe calea insănătoşirii, nicidecum primul. Disponibilitatea de a-i ajuta pe ceilalți şi concentrarea asupra nevoilor celorlalți fac parte din boala de care suferim; ai răbdare, deci, pană cand eforturile tale in vederea restabilirii dau rezultate şi numai după aceea abordează această etapă.

in grupul de sprijin, inseamnă să impărți cu nou-veniții experiența ta trecută şi prezentă. Ceea ce nu inseamnă că trebuie să dai sfaturi, ci doar să explici ce a dat rezultate in cazul tău. Nu inseamnă nici să dai nume, sau să arunci vina pe alții. Cand atingi acest stadiu al insănătoşirii, ar trebui să fii deja conştientă că a invinovăți pe alții nu-ți e de nici un folos.

A-ți impărtăşi experiența şi invățămintele inseamnă, de asemenea, să vrei să vorbeşti despre insănătoşirea ta cu cei care au avut o copilărie asemănătoare cu a ta, sau aflați intr-o situație asemănătoare cu cea in care ai fost tu, fără insă a forța persoana respectivă să facă ce ai făcut tu ca să te insănătoşeşti. Nu e nici locul potrivit, nici cazul să controlezi şi să manipulezi aici, după cum nu era nici in relația ta.

A-ți impărtăşi experiența mai poate insemna să dedici cateva ore din timpul tău altor femei, lucrand poate la o linie telefonică ca voluntar sau intalnindu-te cu o femeie care a intins mana după ajutor.

in fine, poate insemna ajutorul dat personalului medical şi consultant referitor la cel mai potrivit tratament aplicabil ție şi altor femei ca tine.

Ce necesită impărtăşirea experienței

Trebuie să laşi liber sentimentul de gratitudine pentru că ai ajuns in acest punct, şi pentru ajutorul primit, pe parcursul acestui drum, de la cei care ți-au impărtăşit experiența lor.

Ai nevoie de sinceritate şi de dorința de a-ți dezvălui secretele, de a renunța la nevoia de „a fi bună".

in sfarşit, trebuie să dovedeşti capacitatea de a dărui fără să ceri nimic in schimb. Cea mai mare parte a „altruismului" nostru

din perioada cand iubeam in exces, era, de fapt, manipulare. Acum suntem indeajuns de libere să dăruim fără să manipulăm. Nevoile noastre se implinesc şi suntem pline de iubire. Cel mai normal lucru pe care-1 putem face acum este să dăruim această iubire fără să aşteptăm să fim recompensate.

De ce e necesară impărtăşirea experienţei

Dacă eşti convinsă că suferi de o boală, trebuie să şi inţelegi că, intocmai unui alcoolic care e treaz, ai putea aluneca şi cădea. Fără să te supraveghezi permanent, ţi-ai putea relua vechiul fel de a gandi, simţi şi stabili o relaţie. Lucrul cu nou-veniţii in grup te ajută să nu uiţi cat ai fost odată de bolnavă şi cat de departe ai ajuns cu recuperarea. Te impiedică

să negi cat a fost de rău, căci povestea persoanei nou-venite va fi, mai mult sau mai puţin, asemănătoare cu a ta, iar tu iţi vei aminti cu compasiune, faţă de tine şi faţă de ea, cum a fost. Vorbind despre experienţa ta, trezeşti speranţa in sufletul celorlalţi şi confirmi marasmul prin care ai trecut in lupta pentru insănătoşire. Caştigi incredere in curajul tău şi in viaţa ta.

Ce implică impărtăşirea experienţei

ii vei ajuta pe alţii să se insănătoşească şi iţi vei menţine gradul de vindecare caştigat.

Această impărtăşire a experienţei este, in ultimă instanţă, un act de egoism sănătos prin care promovezi propria ta stare de bine, intrucat eşti in contact cu principiile procesului de insănătoşire care iţi vor fi de folos toată viaţa.

11. Insănătoşire şi intimitate: inchiderea prăpastiei

„Pentru noi mariajul este o călătorie cu destinaţie necunoscută... descoperirea că oamenii trebuie să-şi impărtăşească nu numai ce nu ştiu unul despre altul, dar şi ce nu ştiu despre ei inşişi."

MlCHAEL VENTURA

„Dans de umbre in zona căsătoriei"

- Ce vreau să ştiu este unde au dispărut toate emoţiile mele sexuale? Trudi nu s-a aşezat incă, e in drum spre canapeaua din cabinetul
meu. Aruncă intrebarea peste umăr, in joacă parcă, dar sesizez o licărire acuzatoare in privirea ei in timp ce trece in viteză pe langă mine. Pe mana stangă, un inel de logodnă cu diamant aruncă licăriri similare, in timp ce eu am o bănuială despre motivul vizitei ei. Sunt opt luni de cand am văzut-o ultima dată, iar azi arată mai bine decat oricand, cu ochii căprui, blanzi, strălucitori şi părul frumos, puţin ondulat, castaniu-roşcat, mai lung şi mai bogat decat la ultima noastră intalnire. Chipul are

aceeaşi mină dulce, de pisicuță, iar cele două măşti pe care le alterna odată continuu - de micuță orfană tristă şi de femeie sofisticată delicată - au fost inlocuite de o incredere plină de căldură şi feminitate. A parcurs un drum lung in cei trei ani care trecuseră de la incercarea de sinucidere, cand se sfarşise relația ei cu Jim, polițistul căsătorit.
Mă bucur să văd că procesul de recuperare evoluează bine. Ea nu ştie incă, dar chiar şi problemele sexuale cu care se confruntă acum fac parte din procesul inevitabil de insănătoşire.
- Vorbeşte-mi despre asta, Trudi, o indemn, iar ea işi reia locul pe canapea.
- Ei bine, există un bărbat minunat in viața mea. Ți-1 aminteşti pe Hal? Mă intalneam cu el cand ne-am văzut ultima oară.
imi aminteam bine numele. Era unul din cei cațiva tineri cu care se intalnea Trudi la incheierea programului terapeutic.
- E drăguț, dar cam plicticos, spusese ea despre el atunci. Discutăm mult şi mi se pare serios şi demn de incredere. Arată bine, dar lipsesc focurile de artificii, nu cred că el e alesul.
Fusese de acord atunci cu ceea ce ii spusesem - că trebuie să exerseze mai mult - să fie in compania acestui tip de bărbat atent şi de treabă mai mult timp, iar ea s-a hotărat să se mai vadă cu el o vreme „doar pentru antrenament".

Acum Trudi continuă cu mandrie in glas:
- E atat de diferit de bărbații cu care obişnuiam să am o relație; mulțumesc lui Dumnezeu, ne-am logodit şi o să ne căsătorim in septembrie; dar... avem, cum să spun, o problemă. Nu noi, de fapt; eu. Problema mea e că nu mă mai excit; şi vreau să ştiu de ce, că n-am avut o asemenea problemă inainte. Tu ştii cum eram. ii ceream, practic, fiecăruia din bărbații aceia care nu mau iubit deloc, să facă sex cu mine, iar acum, că nu mă mai arunc in brațele nimănui, mă port ca o fată bătrană pudică, inhibată. Hal e plăcut, responsabil, demn de incredere şi foarte indrăgostit de mine. Iar eu stau intinsă acolo in pat langă el, şi mă simt ca o bucată de lemn.
Am incuviințat din cap; ştiam că Trudi se confruntă cu un obstacol pe care majoritatea femeilor care iubesc prea mult trebuie să-1 depăşească cand se insănătoşesc. Pentru că au folosit sexul ca instrument de manipulare a unui bărbat dificil sau imposibil, ca să le iubească, o dată ce această provocare este inlăturată, nu mai ştiu să facă sex cu un partener tandru, generos.
Neliniştea lui Trudi este evidentă. işi loveşte genunchiul uşor, cu pumnul, după fiecare cuvant.
- De ce nu mă excit?
Se opreşte din lovit şi mă priveşte cu teamă in ochi.

- E oare, pentru că nu-1 iubesc? Asta să fie problema dintre noi?
- Tu ce crezi? il iubeşti? intreb.
- Cred că da, dar nu sunt sigură, totul e atat de diferit de cum simțeam inainte. imi place să fim impreună. Vorbim despre cate-n lună şi in stele, imi ştie povestea, deci nu avem secrete unul față de celălalt. Nu mă prefac cand suntem impreună. Sunt eu insămi, adică sunt mult mai relaxată cand sunt cu el, decat eram inainte cu alți bărbați.
Ne plac amandurora cam aceleaşi lucruri: să ne plimbăm cu barca, să mergem pe bicicletă sau să facem alpinism. Apreciem aceleaşi valori, iar cand ne certăm, luptă cinstit. De fapt, a te certa cu Hal e aproape o plăcere. Dar la inceput mă speriau chiar şi discuțiile sincere, deschise, despre dezacordurile noastre. Nu eram obişnuită să fie cineva atat de onest şi deschis in legătură cu sentimentele lui şi să ceară de la mine să fiu la fel. Hal m-a ajutat enorm să nu-mi mai fie frică să spun ce gandesc, sau să cer de la el ce vreau, pentru că niciodată nu ma pedepsit că am fost sinceră. Sfarşim intotdeauna prin a rezolva chestiunea şi ne simțim şi mai apropiați după aceea. E cel mai bun prieten pe care l-am avut vreodată şi sunt mandră să ies cu el. Aşa că, da, cred că-1 iubesc, dar dacă-1 iubesc, de ce nu simt nimic cand mă culc cu el? Nu-i nimic rău in felul lui de a face dragoste. Este foarte atent, doreşte să-mi facă plăcere. Asta e ceva nou pentru mine. Nu e agresiv cum era Jim, dar nu cred să fie asta problema. Ştiu că mă crede minunată, se excită, iar eu... stană de piatră. Sunt mai mereu rece şi stanjenită. Dacă mă gandesc cum eram inainte, n-are nici un sens, nu-i aşa?

Mă bucur că o pot linişti.
- in realitate, are foarte mult sens, Trudi. Tu treci acum prin ce au trecut multe alte femei care au avut aceeaşi problemă cu a ta - femei care au reuşit să se facă bine - la inceputul unei relații cu bărbatul potrivit. Emoția, provocarea, golul din stomac lipsesc, şi, pentru că astea erau semnele „iubirii" inainte, se tem că acum lipseşte ceva important. Lipsesc, de fapt, nebunia, suferința, teama, aşteptarea şi speranța.
Acum, pentru prima dată, ai un bărbat drăguț, echilibrat, de nădejde, care te adoră, iar tu nu mai ai de ce să depui eforturi să-1 schimbi. El are calitățile pe care le voiai la un bărbat şi ți-e loial. Problema este că pană acum n-ai știut ce inseamnă să ai ce ți-ai dorit. Ştii doar cum e să nu ai, şi să lupți nebuneşte să capeți acel lucru. Eşti obişnuită cu jindul şi suspansul care creează emoția aceea, cand ne sare inima din piept. Va face asta sau n-o va face? Mă iubeşte, nu mă iubeşte? Ştii ce vreau

să spun.
Trudi zambeşte.
- Eu să nu ştiu? Dar cum se leagă asta de sexualitatea mea?
- Se leagă,pentru că e mai stimulativ să nu ai ce-ți doreşti, decat să ai. Un bărbat bun, iubitor, devotat nu te va face niciodată să-ți simți adrenalina izbucnind in valuri, aşa cum făcea Jim, de exemplu.
- Chiar aşa! Pun sub semnul intrebării relația mea cu Hal pentru că nu sunt obsedată de el. Mă intreb dacă n-am prea multă incredere in el.
Trudi nu mai e supărată. E curioasă acum, ca un detectiv care descurcă ițele incurcate ale unei taine importante, ii spun:
- Probabil că ai, intr-adevăr, prea multă incredere in el. Eşti sigură că va fi langă tine la nevoie. Nu te va părăsi. E inutil, deci, să fii obsedată de el. Obsesia nu inseamnă iubire, Trudi. E doar obsesie, nimic mai mult.
incuviințează din cap. -Ştiu, ştiu!
- Iar uneori, continui eu, sexul funcționează foarte bine cand suntem obsedate. Toate acele sentimente puternice de ingrijorare şi anticipare neliniştită, de groază chiar, contribuie la un amalgam puternic, care a primit numele de iubire. De fapt, e orice altceva in afară de iubire. Şi totuşi, este ceea ce ne spun cantecele că este iubirea. Ştii, genul „nu pot trăi fără tine, iubito". Nimeni nu scrie cantece despre cat de uşoară şi reconfortantă este o relație de dragoste normală. Toate cantecele descriu teama, suferința, pierderea şi dorul din suflet. Aşa că, asta numim dragoste şi nu ştim ce să facem cand apare ceva care nu e aşa. Ne relaxăm şi incepem să credem că asta nu e iubire, pentru că ne lipseşte obsesia.
Trudi incuviințează.
- Aşa e. Exact asta s-a intamplat. N-am numit-o iubire pentru că era prea liniştită, iar eu nu eram deloc obişnuită să fiu liniştită, ştii doar. Zambeşte amar şi continuă.

- M-a cucerit complet in lunile in care ne-am văzut. Simțeam că mă pot relaxa, că pot fi eu insămi şi el n-o să mă părăsească. Numai asta, şi tot era ceva incredibil. N-am avut niciodată pe cineva care să nu mă părăsească, mai devreme sau mai tarziu. Am aşteptat mult inainte să avem şi relații sexuale, am vrut să ne cunoaştem mai intai foarte bine. L-am plăcut din ce in ce mai mult şi mi-era atat de bine, eram aşa fericită cand eram impreună. Cand, in sfarşit, m-am culcat cu el, a fost foarte tandru, iar eu m-am simțit atat de vulnerabilă. Am plans tot timpul. Mai plang şi acum, uneori, dar nu pare să se supere din cauza asta. Ar dori să ne simțim amandoi bine, dar nu se plange. Eu, in schimb, mă plang, pentru că ştiu cum ar trebui să

fie.
- Bine, ii răspund, spune-mi cum este acum.
- E indrăgostit de mine. Spun asta după felul cum mă tratează.De cate ori fac cunoştință cu vreun prieten de-al lui, ştiu, după cum mă salută, că Hal i-a vorbit deja foarte frumos despre mine. Iar cand suntem doar noi doi, e aşa afectuos, atat de dornic să mă facă fericită. Numai că eu sunt incordată, rece, aş spune chiar rigidă. Nu reuşesc să mă aprind deloc. Nu ştiu ce mă impiedică...
- Ce simți cand faceți dragoste?
Rămane tăcută cateva clipe, meditand. Apoi işi ridică capul şi mă priveşte.
- infricoşată, poate? Apoi, ca o confirmare pentru sine: Da, asta e. Mi-e frică, foarte frică!
- Şi? O indemn eu.
Tace şi se gandeşte. Apoi, intr-un tarziu, continuă:
- Nu ştiu sigur. Să te laşi cunoscută, cumva. Ah, asta sună a citat biblic. Ştii cum se spune in Biblie: „Apoi el a cunoscut-o". Cam aşa ceva. Dar eu am senzația că dacă l-aş lăsa, Hal ar reuşi să mă cunoască pe de-a intregul, nu doar sexual, ci şi in alte feluri. Mi se pare că nu mă predau lui in intregime. Mi-e prea frică.
Pun o intrebare care sare in ochi.
- Şi ce s-ar intampla dacă ai face-o?
- O, Doamne, nu ştiu! Trudi incepe să se foiască in scaun.
- Mă simt vulnerabilă, ca şi cum aş fi dezbrăcată, cand mă gandesc la asta. Mă simt prost vorbind acum despre aşa ceva, după toate isprăvile mele din trecut. Dar acum e altfel, să ştii. Nu e simplu să ai relații intime cu cineva care doreşte să fie cat se poate de apropiat de tine din toate punctele de vedere. Mă inchid in mine ca o scoică, deşi fac dragoste, dar e ceva care mă reține. Mă comport ca o virgină timidă...
- Trudi, incerc s-o liniştesc, cand atingi gradul de intimitate la care ai ajuns tu cu Hal, şi lucrurile pe care le puteți avea impreună in viitor, chiar eşti virgină. Totul e nou, iar tu nu ai deloc experiența in acest tip de relație cu un bărbat, nici cu alte persoane, de fapt. Sigur că eşti speriată.
- Da, exact aşa mă simt - auto-protectoare, ca şi cum aş pierde ceva foarte important, incuviințează ea.

- Da, te temi să nu-ți pierzi armura, pavăza ta impotriva suferinței. Chiar dacă inainte te aruncai asupra bărbaților, n-ai riscat niciodată să te apropii de vreunul din ei. N-ai avut de-a face cu această apropiere, pentru că nici unul nu era in stare să fie atat de apropiat. Acum cand eşti cu Hal, care nu vrea decat să fie cat se poate de apropiat de tine, te cuprinde panica. Te

simți bine cand vorbiți şi vă bucurați să fiți impreună, dar, in ceea ce priveşte sexul, cand cad toate barierele dintre voi, e altceva. in cazul foştilor tăi parteneri, nici măcar sexul nu făcea să cadă barierele, in realitate, ii ținea la o anumită distanță pentru că tu foloseai sexul ca să eviți să comunici cu ei, să le spui cine eşti şi ce simți de fapt. Aşa că,, indiferent de cat de mult sex făceai, nu ajungeai să te apropii de nici unul din ei. Pentru că te-ai folosit o dată de sex ca să controlezi relațiile, bănuiesc că ți-e foarte greu acum să renunți la acest control şi să ai un comportament sexual normal, in loc să foloseşti sexul ca instrument.
imi place expresia ta, Trudi - „să te laşi cunoscută" - pentru că asta reprezintă acum contopirea voastră sexuală. Tu şi Hal v-ați impărtăşit atatea despre voi, că sexul a devenit o cale mai profundă de a vă cunoaşte unul pe altul şi nu un obstacol.
Lacrimile strălucesc in ochii lui Trudi.
- De ce trebuie să fie aşa? De ce nu mă pot linişti? Ştiu că omul acesta nu mă va răni deliberat. Cel puțin, nu cred că este...
Cand realizează indoiala din glas, işi schimbă repede atitudinea.
- Ei bine, imi spui că ştiu doar să fiu sexy cu cineva care nu mă doreşte - sau nu doreşte tot ce insemn eu - şi că nu pot fi sexy cu cineva ca Hal care e bun şi mă consideră minunată, pentru că mi-e teamă de intimitate. Ce e de făcut?
- intrebarea este cum. Mai intai, renunță la ideea de „a fi sexy" şi lasă-te in voia sexualității. A fi sexy e o atitudine. Dorința sexuală este stabilirea unei relații intime la nivel fizic. Trebuie să vorbeşti cu Hal despre ceea ce ți se intamplă, aşa cum se intamplă - să-i spui totul despre sentimentele tale, indiferent de cat de iraționale sunt. Spune-i cand ți-e teamă, cand simți nevoia să te retragi, cand te simți pregătită pentru intimitate. Dacă crezi că e bine, incearcă să ai mai mult control cand faceți dragoste şi să mergi doar pană acolo unde ți se pare confortabil. Hal va ințelege dacă ii ceri să te ajute in privința temerilor tale. Şi nu căuta să judeci ce ți se intamplă. Cu dragostea şi increderea nu prea ai avut de-a face pană acum. Nu te grăbi şi construieşte-ți cu răbdare capitularea. Ştii, Trudi, in felul in care făceai sex inainte era foarte puțină capitulare şi multă, foarte multă manipulare şi controlare a altcuiva prin sex, şi impunerea propriei tale voințe. Jucai teatru, sperand să te auzi ridicată in slăvi pentru asta. Compară ce făceai inainte şi ce faci acum cu diferența dintre interpretarea rolului unei mari indrăgostite şi permisiunea pe care ți-o oferi acum de a fi iubită. Acceptarea (de a fi iubită) este mult mai dificilă pentru că ea trebuie să vină dintr-un loc foarte intim, locul unde sălăşluieşte şi iubirea de sine. Dacă există deja

multă dragoste acolo, e mai uşor să accepţi că meriţi şi iubirea altcuiva. Dacă nu există dragoste de sine acolo, e mult mai greu să laşi dragostea să pătrundă acolo din afară. Ai parcurs un drum lung in ceea ce priveşte dragostea de sine. Mai ai incă un pas: să ai atata incredere in tine incat să-1 laşi pe Hal să te iubească. Trudi reflectează.
- Toată acea abandonare pe care o practicam inainte era, de fapt, foarte bine calculată. Abia acum inţeleg asta. De fapt, nu renunţam la control deloc, deşi imi făcea plăcere să joc acel rol. Aşadar, acum nu mai trebuie să interpretez nici un rol, doar să fiu eu insămi. Ciudat, asta mi se pare şi mai greu. Să fii iubită... Trudi rămane pe ganduri.
- Ştiu că mai am multe de făcut in această privinţă. Uneori mă uit la Hal şi mă intreb cum poate fi atat de fericit cu mine. Nu cred că sunt fermecătoare cand nu interpretez marele meu rol. Ochii ei se măresc.
- De-asta mi-e atat de greu, nu-i aşa? Că nu mai trebuie să-mi joc rolul. Că nu mai trebuie să fac nimic anume. Nu mai trebuie să incerc. Mi-a fost teamă să-i arăt lui Hal că il iubesc pentru că eram sigură că nu ştiu cum. Credeam că dacă nu-mi folosesc toată arta de seducţie, orice aş face va fi insuficient şi Hal se va plictisi. Nu puteam să o folosesc pentru că fusesem atat de buni prieteni inainte de a deveni iubiţi că mi se părea total nepotrivit să incep să gem şi să mă arunc asupra lui. in plus, nu era nevoie. Hal mă iubeşte şi fără asta.
E la fel cu toate celelalte lucruri pe care ni le impărtăşim. Totul e mult mai simplu decat mi-am imaginat eu că este dragostea. E de ajuns să fiu eu insămi! Trudi se opreşte, apoi mă priveşte cu sfială.
- Crezi că asta se intamplă şi altor femei? intreabă ea.
- Nu atat de des pe cat aş vrea eu, răspund. Tu te lupţi acum cu o problemă pe care o au doar femeile care s-au vindecat de iubirea lor excesivă... dar cele mai multe nu se vindecă. işi irosesc timpul, energia, viaţa, folosindu-şi sexualitatea ca instrument, incercand să schimbe bărbatul incapabil să le iubească intr-o persoană capabilă de iubire. Metoda nu dă rezultate niciodată, dar e mai sigură pentru că atata timp cat sunt protejate de această luptă nu sunt nevoite să stabilească o relaţie de totală intimitate, să-1 lase pe celălalt să le cunoască in sensul cel mai profund al cuvantului. Majoritatea oamenilor se tem de asta. Astfel că, in timp ce singurătatea ii impinge spre o relaţie, teama ii face să aleagă parteneri cu care nu se vor inţelege niciodată.
Trudi intreabă:
- Aşa a făcut şi Hal cu mine? A ales pe cineva cu care nu poate

fi foarte apropiat?
- Poate, răspund.
- Deci eu sunt acum la capătul opus - sunt cea care se opune intimității. Ăsta-i reversul medaliei.

- Se intamplă des. Toate avem capacitatea de a juca ambele roluri. Urmăritorul, rol pe care l-ai jucat inainte, şi reticentul, rol jucat de partenerii tăi anteriori. Acum, intr-un anumit grad, tu eşti reticentul, cel care fuge de intimitatea reală, iar Hal este urmăritorul. Ar fi interesant să vezi ce se intamplă dacă te-ai opri din fugă. Vezi, lucrul care va rămane neschimbat in decursul acestei poveşti este prăpastia dintre tine şi partenerul tău. Poți schimba rolurile, prăpastia va exista intotdeauna.
- Deci indiferent cine e reticentul şi cine urmăritorul, nici unul nu va fi preocupat de apropierea totală, spune Trudi. Apoi, şoptit, prevenitoare:
- Nu e sexul, nu-i aşa? Intimitatea e atat de infricoşătoare. Dar cred că imi doresc să răman pe loc şi să-1 las pe Hal să mă prindă. Mă sperie şi mi se pare amenințător, dar vreau să inchid prăpastia.
Trudi vorbeşte acum de dorința de a realiza intimitatea totală cu o altă persoană, la care ajung foarte puțini. Nevoia de a o evita se află in spatele luptei in care se angajează femeile care iubesc prea mult şi bărbații care iubesc prea puțin. Rolurile de urmăritor şi reticent sunt interşanjabile, dar, ca să le elimine complet, cei doi parteneri au nevoie de foarte mult curaj. Le dau singurele indicații de care sunt in stare, pentru călătoria lor.
- Ei bine, iți sugerez să discuți cu Hal despre toate aceste lucruri. Şi nu evita discuția cand sunteți in pat. Lasă-1 să ştie prin ce treci. E o formă foarte importantă de intimitate, să ştii. Fii foarte sinceră şi lasă restul in grjia „restului".
Trudi arată ca şi cum i s-ar fi luat o piatră de pe inimă.
- E bine să ințelegi ce se petrece. Ştiu că ai dreptate, că totul e nou pentru mine şi nu ştiu cum să mă port normal incă. M-am gandit că poate ar trebui sa fiu pasională cum eram odată dar nici asta n-ar ajuta. De fapt, asta a produs şi mai multe probleme. Dar deja inima şi sentimentele mele au incredere in Hal. Mai rămane ca şi trupul rneu să aibă incredere in el.
Zambeşte şi-şi scutură părul.
- Nimic nu e uşor, aşa-i? E clar că trebuie să se intample astfel. O să-ți povestesc cum merg lucrurile... şi mii de mulțumiri.
- Cu multă plăcere, Trudi, ii răspund, dorindu-i din tot sufletul săi fie bine, şi ne imbrățişăm inainte de a pleca.
Ca să vedem cat de departe a ajuns Trudi in procesul de recuperare, să comparăm convingerile ei despre sine şi stilul ei

de a stabili o relaţie intimă, cu caracteristicile unei femei care sa vindecat de iubirea excesivă. Nu uitaţi că recuperarea este un proces indelungat şi un scop pe care ne străduim să-1 atingem şi nu ceva ce realizezi imediat şi pentru totdeauna.
Iată caracteristicile unei femei care s-a vindecat de iubirea excesivă:
1. Se acceptă pe sine in totalitate, chiar dacă mai vrea să schimbe ceva la personalitatea ei. Există o iubire de sine şi un respect de sine pe care le nutreşte sincer şi le sporeşte deliberat.
2. ii acceptă pe ceilalţi aşa cum sunt şi nu incearcă să-i schimbe ca să-şi satisfacă dorinţele.

■ M I

4.
3. işi analizează sentimentele şi atitudinile faţă de orice aspect al vieţii ei, inclusiv sexualitatea.
Apreciază orice aspect al sinelui său: personalitatea, infăţişarea, convingerile şi valorile, trupul, interesele şi realizările. Se autovalidează şi nu mai caută o relaţie care să-i dea sentimentul propriei valori.
5. Respectul ei de sine a atins cota la care se bucură de compania altora, in special a bărbaţilor care sunt buni aşa cum sunt. Nu are nevoie să se simtă solicitată ca să aibă sentimentul propriei valori.
6. Este deschisă şi increzătoare in persoanele „potrivite". Nu-i este teamă să se lase cunoscută la nivel personal profund, dar nu se expune exploatării celor care nu sunt interesaţi de starea ei de bine.
7. işi pune intrebări: „Este această relaţie potrivită pentru mine? imi dă posibilitatea să dau la iveală tot ce e mai bun in mine?"
8. Cand o relaţie e distructivă, femeia are puterea să renunţe la ea fără să cunoască depresia handicapantă. Are un cerc de prieteni care o susjin şi preocupări sănătoase care o ajută să depăşească momentele de criză.
9. Dă importanţă, mai presus de toate, propriului ei sentiment de seninătate. Toate luptele, drama, haosul din trecut şi-au pierdut puterea de atracţie. Se auto-protejează, are grijă de sănătatea şi starea ei de bine.
10. Ea ştie că o relaţie, pentru a merge bine, trebuie stabilită intre parteneri care impărtăşesc valori, interese şi idealuri asemănătoare şi care apreciază, fiecare in parte, intimitatea. Ea ştie, de asemenea, că e demnă de tot ce-i poate oferi viaţa mai bun.

Există mai multe faze in vindecarea de iubirea excesivă. Prima fază incepe cand ințelegem ce facem şi vrem să ne oprim. Urmează dorința de a primi ajutor pentru noi inşine şi apoi prima incercare reală pe care o facem pentru a ne asigura ajutorul. După aceea, intrăm in faza care necesită angajamentul nostru față de vindecare şi disponibilitatea de a continua programul de recuperare. in timpul acestei faze incepem să ne schimbăm modul de a acționa, gandi şi simți. Ce părea odată normal şi familiar devine incomod şi anormal. Intrăm in următoarea fază in momentul in care incepem să facem alegeri care nu mai urmează vechile tipare, ci ne sporesc viața şi promovează propria noastră stare de bine. Iubirea de sine se intensifică de-a lungul acestei etape incet, dar sigur. Mai intai, incetăm să ne mai uram, apoi devenim mai tolerante față de noi inşine. Urmează inmugurirea aprecierii propriilor noastre calități, după care se dezvoltă acceptarea de sine. in sfarşit, apare iubirea de sine.

Dacă nu există acceptare şi dragoste de sine nu putem tolera să fim „cunoscute", după cum foarte bine s-a exprimat Trudi, pentru că, in absența acestor sentimente, nu putem crede că suntem demne de iubire aşa cum

suntem. in schimb, incercăm să caştigăm dragostea dăruindune iubirea cuiva, fiind pline de solicitudine, răbdătoare, suferind şi sacrificandu-ne, dăruind arta noastră de a face sex sau de a găti minunat sau mai ştiu eu ce.

Odată ce incep să se dezvolte şi să se stabilizeze acceptarea şi dragostea de sine, suntem gata să fim noi inşine conştient, fără să mai incercăm să mulțumim pe cineva, fără să mai interpretăm deliberat şi calculat anumite roluri pentru a caştiga aprobarea şi iubirea altcuiva. Dar incetarea spectacolului şi renunțarea la rolurile interpretate, deşi liniştitoare, pot fi inspăimantătoare. Ne copleşesc stangăcia şi sentimentul acut al vulnerabilității cand suntem noi inşine, pur şi simplu, şi nu interpretăm. Pe măsură ce ne străduim să ne convingem că suntem demne, aşa cum suntem de iubirea unei persoane importante pentru noi, vom simți tentația să interpretăm măcar puțin unul din rolurile noastre pentru acea persoană; cu toate acestea, dacă procesul recuperării a progresat, vom resimți intotdeauna o aversiune față de revenirea la vechile comportamente şi manipulări. Aceasta este răscrucea la care se află Trudi acum: incapabilă de a-şi mai folosi vechiul fel de a stabili o relație sexuală dar inspăimantată de a inainta pe calea unei experiențe sexuale nefalsificate, mai puțin controlate (tot acel abandon zgomotos fiind, de fapt, un spectacol bine

controlat). incetarea interpretării rolurilor iți dă aceeaşi senzație, la inceput, ca rigiditatea trupului inghețat. Cand renunțăm la dorința de a ne calcula orice mişcare ca să obținem efectul dorit, există o perioadă in cursul căreia suferim pentru că nu ştim ce să facem pană cand impulsurile de iubire „sinceră" găsesc şansa de a se face auzite şi simțite şi de a se reafirma.
Renunțarea la vechile stratageme nu inseamnă să nu ne mai apropiem, indrăgim, alinăm, stimulăm sau să nu ne mai seducem partenerul. Dar o dată cu recuperarea, stabilim o relație cu cineva ca să ne exprimăm propria noastră personalitate şi nu pentru că incercăm să producem un răspuns, sau să creăm un efect, sau să schimbăm persoana respectivă. Ce avem de oferit este ceea ce suntem sincer, cand nu ne ascundem sau facem calcule, cand nu purtăm măşti şi nu ne mai deghizăm.
Mai intai trebuie să invingem teama de a fi respinse dacă permitem cuiva să ne vadă, să ne cunoască aşa acum suntem in realitate. Apoi trebuie să invățăm să nu ne panicăm atunci cand frontierele noastre emoționale nu-şi mai găsesc locul ştiut şi nu ne mai inconjoară spre a ne proteja. Pe tăram sexual, această nouă calitate a relaționării noastre presupune nu doar goliciunea şi deci vulnerabilitatea fizică, ci mai ales goliciunea şi deci vulnerabilitatea emoțională şi spirituală.
Nu trebuie să ne mire că acest tip de comuniune dintre două persoane este atat de rar. Ne ingrozim la gandul că fără acele frontiere emoționale vom pieri.
Ce conferă valoare riscului? Doar cand ne dezvăluim in intregime şi sincer, putem fi iubite sincer. Cand ne raportăm la alții aşa cum suntem, din adancul sufletului nostru, atunci ceea ce este iubit la noi este tocmai această adancime.
Nimic nu intăreşte mai mult, la nivel
personal, şi nimic nu eliberează mai mult o relație. Trebuie să remarcăm, totuşi, că acest tip de comportament din partea noastră devine posibil doar intr-un climat lipsit de teamă; trebuie deci nu numai să invingem propriile noastre temeri de a fi sincere, ci să şi evităm persoanele ale căror atitudini sau purtări față de noi produc teamă. Indiferent de cat de mare devine dorința de a fi sinceră pe măsură ce te vindeci, vei intalni persoane a căror manie, ostilitate şi agresivitate vor inhiba onestitatea ta. Să fii vulnerabilă in fața lor inseamnă să fii masochistă. Aşadar, trebuie să lăsăm garda jos şi să indepărtăm barierele doar față de acele persoane - prieteni, rude sau iubiți - cu care avem o relație bazată pe incredere, dragoste, respect şi stimă profundă pentru umanitatea noastră iubitoare pe care o impărtăşim celorlalți.

Se intamplă frecvent ca, o dată cu recuperarea, pe măsură ce se schimbă tiparele de a ne relaţiona, se schimbă şi cercurile de prieteni, ca şi relaţiile cele mai intime. Ne schimbăm felul in care ne raportăm la părinţii şi copiii noştri. Faţă de părinţi devenim mai puţin neajutorate şi mai puţin furioase, adeseori şi mai puţin prevenitoare. Devenim mult mai oneste, adeseori, mult mai tolerante, iar iubirea noastră e mai sinceră. Cu copiii devenim mai puţin autoritare, mai puţin ingrijorate şi mai puţin vinovate. Ne relaxăm şi ne bucurăm de ei mai mult pentru că suntem capabile să ne relaxăm şi să ne bucurăm de noi inşine mai mult. Ne simţim mai libere să ne urmărim propriile interese şi dorinţe, iar asta le dă şi lor libertatea de a face la fel.
Prietenele care ne-au plans odată pe umăr fără incetare ne pot părea acum obsedate de o idee sau bolnave şi dacă ne oferim să le impărtăşim ceea ce ne-a fost nouă de folos, nu mai avem voie să purtăm povara necazurilor lor. Reciprocitatea suferinţei - pană acum criteriu de prietenie - este inlocuită cu interese reciproc avantajoase.
Pe scurt, vindecarea iţi va schimba viaţa in mult mai multe feluri decat pot eu să inşir in aceastăiarte, schimbarea fiind, uneori, neplăcută. Nu te opri din drum. Ceea ce ne impiedică să devenim o persoană mai sănătoasă, care se iubeşte mai mult şi mai sincer pe sine este teama de schimbare, de abandonare a ceea ce am fost, am ştiut să facem şi am făcut toată viaţa. Nu suferinţa ne reţine. O vom indura in continuare, va atinge cote alarmante, fără speranţa de a inceta vreodată dacă refuzăm să ne schimbăm. Ceea ce ne reţine este teama, teama de necunoscut. Cel mai bun mod de a infrunta şi lupta impotriva acestui sentiment este să-ţi uneşti forţele cu un grup de călători pe acelaşi drum. Găseşte un grup de sprijin alcătuit din persoane care au fost in situaţia in care eşti tu acum şi care se indreaptă sau au ajuns deja la destinaţia la care vrei şi tu să ajungi. Alătură-te lor pe drumul către un nou mod de viaţă.

Anexa 1

Cum să alcătuieşti propriul tău grup de sprijin

Mai intai, află ce resurse există in cartierul tău. Sunt multe cataloage care conţin liste de agenţii şi surse de ajutor. Dacă nu ştii de existenţa unui asemenea catalog sau cum să faci rost de el, sună la bibliotecă sau la telefoanele pentru cazuri de urgenţă. Chiar dacă nu există o asemenea publicaţie in zona in care locuieşti, liniile telefonice pentru cazurile de urgenţă iţi pot da numele unor agenţii de consiliere sau ale , altor grupuri de sprijin care se pot dovedi potrivite cazului tău. in plus, toate cărţile de telefon cuprind acum o listă de „servicii umane" pe

care o poți examina.
Nu spera, totuşi, că un singur apel telefonic la o agenție sau specialist iți va furniza toate informațiile de care ai nevoie. Este greu pentru un specialist dintr-o comunitate mare să se documenteze referitor la toate resursele pe care le oferă zona, iar din păcate, sunt mulți specialişti care nu sunt la curent cu ceea ce e disponibil.
Fă-ți singură tema. Dă toate telefoanele pe care le crezi necesare, nu-ți spune numele, dacă nu vrei. Vezi dacă grupul de care ai nevoie există deja. N-are sens să reinventezi roata sau să intri in competiție cu un grup care funcționează deja şi care ar putea folosi experiența ta. Dacă eşti candidată la Fiicele Unite sau Obezii Anonimi sau Al-Anon sau la asociațiile de adăpostire a femeilor maltratate sau la grupurile pentru supraviețuitoarele violurilor, fii gata să sacrifici ceva timp şi eforturi, poate chiar să călătoreşti la distanță, pentru a participa la intalnirile lor. Vei vedea că merită.
Dacă, după cercetări minuțioase, ai certitudinea că grupul de care ai nevoie nu există, alcătuieşte tu unul.
Poate că modul cel mai bun de a demara este să inserezi un anunț Ia rubrica Personale din ziarul local. Anunțul ar putea suna aşa:
„FEMEI: Faptul că sunteți indrăgostite v-a făcut să suferiți afectiv, mai devreme sau mai tarziu? Se formează acum un grup de sprijin pentru femeile ale căror relații cu bărbații au fost, pană cum, dezastruoase. Dacă doriți să depăşiți această problemă, sunați (prenumele tău şi numărul de telefon) pentru informații şi adresa unde are loc la intalnirea."
E suficient să publici de cateva ori anunțul pentru a-ți forma grupul. Ideal ar fi ca grupul să cuprindă pană la 12 membre, dar incepe cu mai puține dacă e necesar.
Nu uita: la acea primă intalnire, femeile care au venit se află acolo pentru că au o problemă foarte gravă şi pentru că au nevoie de ajutor.

Nu irosi timpul vorbind despre organizarea viitoarelor şedințe, chiar dacă şi asta e important. Cel mai bun mod de a incepe este să vă impărtăşiți problemele, pentru că aşa se va suda numaidecat legătura intre voi şi sentimentul apartenenței la grup. Femeile care iubesc prea mult sunt mai mult asemănătoare, decat diferite, şi asta o veți resimți cu toatele. Aşadar, prima prioritate să fie impărtăşirea problemelor voastre. incearcă această ordine de zi pentru prima şedință, care nu trebuie să dureze mai mult de o oră:
1. incepe la ora fixată. Astfel toată lumea va şti că trebuie să fie punctuală la următoarele intruniri.

2. Prezintă-te şi spune că eşti persoana care a dat anunțul şi menționează faptul că vrei ca grupul să devină o sursă de sprijin pentru tine şi pentru toți cei prezenți.
3. Subliniază faptul că tot ce se va discuta in timpul şedinței va rămane acolo, că nimeni din cei prezenți şi nimic din ce se discută nu trebuie să fie cunoscut in altă parte. Propune celor prezenți să-şi spună doar prenumele cand se prezintă.
4. Explică faptul că e de folos pentru toți cei prezenți să asculte motivele care i-au indemnat să vină şi, de asemenea, că fiecare persoană poate vorbi nu mai mult de cinci minute, arătand ce a făcut-o să vină. Menționează că nu e obligatoriu pentru nimeni să vorbească cinci minute, dar că aceasta e limita maximă pentru fiecare vorbitor. Fii tu cea care incepe, spune-ți prenumele şi expune cazul tău pe scurt.
5. După ce toți care au vrut să ia cuvantul şi-au expus cazul, intoarce-te la persoana care nu a vorbit şi intreab-o cu blandețe dacă vrea să o facă acum. Nu presa pe nimeni să vorbească. Făi să ințeleagă că toți sunt bineveniți, fie că sunt sau nu pregătiți să-şi spună povestea in acel moment.
6. Vorbeşte apoi despre principiile pe care grupul trebuie să le respecte. Iată cateva recomandări. Ele trebuie copiate şi distribuite fiecărui participant.

• A nu se da sfaturi. Fiecare e liberă să-şi impărtăşească experiențele şi aspectele de viață care au ajutat-o să se simtă mai bine, dar nimeni nu trebuie să sfătuiască pe altcineva ce să facă. Dacă vreo participantă dă sfaturi, trebuie să i se atragă atenția cu blandețe.
• Conducerea grupului trebuie să revină, săptămanal, prin rotație, fiecărui membru; fiecare şedință trebuie să aibă alt conducător. Conducătorul are responsabilitatea de a incepe şedința la timp, de a alege subiectul care va fi abordat, de a rezerva cateva minute la sfarşitul şedinței pentru problemele administrative şi de a alege un alt conducător pentru şedința următoare.
• Şedința trebuie să dureze o anumită perioadă de timp. Eu recomand o oră. Nimeni nu-şi va rezolva problemele intr-o singură şedință şi e important să nici nu incerce. Şedințele trebuie să inceapă şi să se incheie la orele fixate. (E mai bine ca intrunirile să fie mai scurte, decat să se lungească. Participanții pot hotări, ulterior, dacă şedința trebuie să dureze mai mult.) Şedințele trebuie ținute in alt loc, decat acasă la cineva, dacă e posibil. in casă sunt tot felul de lucruri care distrag atenția: copiii, telefoanele, lipsa intimității pentru membrii grupului şi mai ales pentru gazdă. in plus, trebuie evitat rolul de gazdă. Şedințele nu sunt intalniri mondene; voi lucrați impreună ca tovarăşe de suferință in vederea vindecării voastre. Sunt multe bănci, oficii

de economii sau imprumuturi, companii sau biserici care pun la dispoziție, gratuit, incăperi pentru şedințe de grup. A nu se manca, fuma sau bea in timpul şedinței; toate acestea distrag atenția. Asemenea lucruri se pot face inainte sau după şedință dacă grupul decide că e important. Nu serviți, sub nici o condiție, alcool. Alcoolul denaturează sentimentele şi reacțiile şi obstrucționează activitatea şedinței.

Evitați să vorbiți despre el. Asta e deosebit de important. Membrele grupului trebuie să-şi centreze atenția asupra lorinşile şi asupra gandurilor, sentimentelor, comportamentului lor şi nu asupra bărbatului care constituie obsesia lor. Inevitabil, la inceput, se va vorbi despre „el", dar e bine ca fiecare vorbitoare să se limiteze, in acest sens, la minimum posibil. Nimeni nu trebuie criticat pentru ce face sau ce nu face, fie că e prezent, fie că nu. Deşi membrii grupului sunt liberi să solicite explicații celorlalți, nimeni nu e obligat să răspundă. La fel ca sfaturile, critica nu are ce căuta intr-un grup de sprijin. Tratați doar subiectul pe care l-ați propus. Practic, orice subiect propus de conducătorul grupului este binevenit, cu excepția celor referitoare la religie, politică sau evenimente externe ca personalități celebre, cauze, programe de tratament sau modalități terapeutice. intr-un grup de sprijin nu e loc pentru dezbateri sau invenții. Şi ține minte: nu vă intalniți ca să vă lamentați despre bărbați. Scopul vostru este recuperarea şi evoluția propriei persoane, găsirea, in comun, a noi instrumente de rezolvare a vechilor probleme. Sunt menționate mai jos cateva propuneri de subiecte:

De ce am nevoie de acest grup
Vinovăție şi resentimente
De ce mă tem cel mai mult
Ce imi place şi ce nu imi place la mine
Cum am grijă de mine şi cum imi satisfac dorințele
Singurătatea
Cum tratez starea depresivă

Atitudinea sexuală: ce este şi de unde vine
Manie: cum o tratez pe a mea şi pe a celorlalți
Cum mă raportez la bărbați
Ce cred că gandeşte lumea despre mine
Analiza idealurilor
Responsabilități față de mine; responsabilități față de alții
Starea mea spirituală (nu e o discuție despre convingerile religioase, ci despre trăirea dimensiunii spirituale a fiecărui membru al grupului)
Abandonarea culpabilizării celorlalți, inclusiv auto-culpabilizării
Tiparele din viața mea

Se recomandă membrilor grupului să citească „Femei care iubesc prea mult", dar nuc o cerință, doar o sugestie.
Grupul poate hotări prelungirea şedinței cu 15 minute o dată pe lună pentru discutarea problemelor administrative sau schimbărilor de structură sau a principiilor, dacă e cazul, sau despre orice altă problemă.
Să revenim acum la propunerile pentru prima intalnire:
7. Discutați lista principiilor impreună, ca grup.
8. intreabă dacă vrea cineva să conducă următoarea şedință.
9. Menționați adresa unde se va ține şedința şi hotărați ce şi dacă aperitivele şi băuturile răcoritoare se servesc inainte sau după intrunire.
10. Discutați dacă să fie invitate mai multe femei la intrunire, dacă să mai publicați anunțul incă o săptămană, dacă participantele prezente pot aduce şi alte persoane.
11. incheiați şedința stand in picioare, in cerc şi ținandu-vă de mană, cu ochii inchişi, cateva clipe.
Un ultim cuvant despre principiile grupului: principiile confidențialității, conducerii grupului prin rotație, evitării criticii, sfătuirii, dezbaterii subiectelor controversate sau externe etc. sunt toate foarte importante pentru armonia şi coeziunea grupului. Nu incălcați aceste principii in interesul unui singur participant. Interesele grupului ca entitate trebuie să primeze intotdeauna.
Acestea fiind zise, dispuneți de instrumentele de bază pentru constituirea unui grup de sprijin pentru femeile care iubesc prea mult. Nu subestimați forța de vindecare pe care o va avea in viața voastră această simplă intalnire de o oră in care vă impărtăşiți experiența personală. impreună vă oferiți una alteia posibilitatea de a vă vindeca.
Succes!

Anexa 2
Afirmații

Voi incepe cu o afirmație care este extrem de importantă, dar şi foarte greu de rostit de femeile care iubesc prea mult. De două ori pe zi, timp de trei minute, uitați-vă in oglindă şi rostiți cu glas tare: „(numele), te iubesc şi te accept aşa cum eşti".
Este o afirmație excelentă care poate fi repetată cu glas tare in timp ce şofați, singură in maşină, sau in gand, ori de cate ori aveți tendința de a vă critica. Nimeni nu se poate gandi la două lucruri in acelaşi timp; inlocuiți, deci, gandurile negative despre voi, de exemplu: „Cum pot să fiu aşa de proastă?" sau „N-o s-o scot niciodată la capăt cu asta" cu ganduri pozitive. Repetate conştiincios, afirmațiile pozitive au puterea reală de a anihila gandurile şi sentimentele distructive, chiar dacă ați fost negativiste ani in şir. Iată alte cateva afirmații mai scurte şi uşor

de memorat care pot fi folosite cand şofaţi, faceţi gimnastică, aşteptaţi sau pur şi simplu, staţi liniştită.
Au dispărut suferinţa, teama, mania. Trăiesc o stare de bine şi de pace perfectă.
Mă indrept spre cea mai mare fericire şi implinire in tot ceea ce inseamnă viaţa mea.
Iată apare cea mai bună soluţie pentru fiecare problemă a mea.
Mă simt liberă şi inundată de lumină.
Dacă credeţi in Dumnezeu sau intr-o forţă superioară, includeţi credinţa dumneavoastră in acest tip de afirmaţii.
Dumnezeu mă iubeşte. Dumnezeu mă binecuvantează.
Lucrarea Domnului se vede in viaţa mea.
Rugăciunea de pace sufletească e una din cele mai desăvarşite afirmaţii posibile cand e rostită aşa:
Dumnezeu imi dă liniştea
De a accepta ceea ce nu stă in puterea mea să schimb,
Curajul de a schimba ceea ce pot schimba
Şi inţelepciunea de a inţelege diferenţa.
(Nu uita: nu poţi schimba pe nimeni; te poţi schimba pe tine.)

Dacă nu crezi in Dumnezeu, poate ţi se pare mai potrivită o afirmaţie ca aceasta:
Totul e posibil prin iubire
Iubirea lucrează in mine spre vindecarea şi intărirea mea,
Spre liniştea şi pacea sufletului meu.
E la fel de important să-ţi formulezi singură afirmaţiile. Cele care ţi se par cele mai potrivite pentru tine vor da cele mai bune rezultate; practică, deci, unele din afirmaţiile menţionate mai sus pană vei fi in stare să concepi acele afirmaţii 100% pozitive, indubitative, validante, potrivite ţie ca o manuşă, gandite de tine pentru tine. Nu concepe afirmaţii de genul „Totul merge perfect intre mine şi Tom şi ne vom căsători". Partea cu „şi ne vom căsători" poate nu e cea mai bună soluţie pentru ceea ce se petrece intre tine şi Tom. Păstrează doar „totul merge perfect" şi adaugă, dacă vrei, „spre binele meu". Nu cere anumite rezultate. Fă o afirmaţie despre tine, despre viaţa, valoarea ta şi despre viitorul minunat care te aşteaptă. Cand faci o astfel de afirmaţie, iţi programezi subconştientul să abandoneze vechile tipare şi să adopte un nou mod de viaţă sănătos, jovial şi prosper. Afirmaţia următoare nu e rea deloc, la urma urmei:
„Mă eliberez de toată suferinţa trecutului şi ies in intampinarea sănătăţii, bucuriei şi succesului pe care am dreptul să le cer."
Vezi cum se face? Ei bine, mai e loc şi pentru propriile tale creaţii.